۱۴۰ بازی فکری با بچه‌ها

از تولد تا ۳ سالگی

جکی سیلبرگ • ترجمهٔ آناهیتا آذری



بسم الله الرحمن الرحیم





۱۴۰ بازی فکری با بچه‌ها

از تولد تا ۳ سالگی

جکی سیلبرگ • ترجمهٔ آناهیتا آذری







Silberg Jackie
سیلبرگ، جکی، ۱۹۳۴ -
۱۴۰ [صد و چهل] بازی فکری با بچه‌ها (از تولد تا ۳ سالگی) / جکی سیلبرگ مترجم آناهیتا آذری. ــ تهران: قدیانی، ۱۳۸۳.
۱۶۰ ص.: مصور (رنگی).
ISBN 978-964-417-843-6
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: brain games for babies, toddlers and twos
۱. بازیهای آموزشی. ۲. آموزش و پرورش کودکان. ۳. کودکان -- رشد. الف. آذری، آناهیتا، مترجم، ۱۳۴۴ ـ ب. عنوان.
۴ص۹س/ LB۱۱۳۷ ۳۷۲/۲۱
۱۳۸۳
کتابخانه ملی ایران م۸۳-۳۱۹۴۹

موسسه انتشارات قدیانی
www.ghadyani.ir
تلفن: ۶۶۴۰۴۴۱۰ (۵ خط) دورنگار: ۶۶۴۰۳۲۶۴

۱۴۰ بازی فکری با بچه‌ها (از تولد تا ۳ سالگی)

جکی سیلبرگ مترجم: آناهیتا آذری

ویراستار: رضا کریمی
اجرای جلد: مؤسسه نظر / حسین فیلی‌زاده
صفحه‌آرا: محمد عباسی
زیر نظر شورای بررسی
چاپ پنجم: ۱۳۸۹ تعداد: ۵۵۰۰ نسخه
شابک: ۶ ـ ۸۴۳ ـ ۴۱۷ ـ ۹۶۴ ـ ۹۷۸ ISBN: 978 - 964 - 417 - 843 - 6
کد: ۸۴/۸۶۷
چاپ: چاپخانه قدیانی، تهران

۴۵۰۰ تومان



مقدمه

بازی کردن با نوزادان و خردسالان کاری لذت‌بخش است. نوزادان حتی از اینکه بزرگ‌ترها آنها را با مهربانی در آغوش بگیرند، نوازش کنند و حرکت بدهند، لذت می‌برند. این کتاب در مورد چگونگی استفاده از بازی‌های هدفمند برای کمک به رشد مغزی کودکان و خردسالان، به شما آگاهی می‌دهد. شما می‌آموزید که با استفاده از روش‌های گوناگون، مانند آواز خواندن، رقصیدن، در آغوش گرفتن، حرکت دادن، حرف زدن با کودک و تحریک حس‌های بویایی و چشایی کودک، مغز او را پرورش دهید.

مغز چگونه کار می کند؟

مغز کودک در سن سه سالگی هزار تریلیون اتصال را در خود تشکیل داده است. این مقدار حدود دو برابر اتصالات مغز یک بزرگسال است. برخی سلول‌های مغزی موسوم به نرون، پیش از تولد نوزاد اتصالاتی با دیگر سلول‌ها برقرار کرده‌اند. این سلول‌ها کنترل ضربان قلب، تنفس و رفلکس‌های نوزاد را بر عهده دارند و کارکردهای حیاتی نوزاد را تنظیم می کنند. بقیهٔ اتصلات مغزی نوزاد پس از تولد شکل می گیرند.

اتصالاتی که نرون‌ها با یکدیگر برقرار می کنند، سیناپس نام دارد. با آنکه سرعت شکل‌گیری و پرورش بخش‌های مختلف مغز متفاوت است، تحقیقات گوناگون نشان داده است که بیشترین میزان ایجاد سیناپس‌ها بین تولد تا حدود ده سالگی کودک رخ می‌دهد. در این مدت، شاخه‌های گیرندهٔ سلول‌های عصبی، که دندریت نامیده می‌شوند، به مقدار زیادی رشد می کنند و گسترش می‌یابند؛ به طوری که تریلیون‌ها سیناپس را ایجاد می کنند. یک سلول مغزی می‌تواند با حدود ده هزار سلول دیگر اتصال یابد. در این مدت، وزن مغز کودک تا سه برابر افزایش می‌یابد. به نظر می‌رسد که دوره‌های ایجاد سریع سیناپس‌ها در مناطق خاصی از مغز کودک، ارتباط مستقیم با ایجاد رفتارهایی

دارد که توسط این مناطق از مغز هدایت می‌شوند. دانشمندان بر این باورند که میزان تحریکات رفتاری که نوزادان و کودکان در این مدت دریافت می‌کنند، تعیین‌کنندهٔ نوع و مقدار شکل‌گیری سیناپس‌ها در مغز آنها و به عبارت دیگر، چگونگی پرورش مغز آنهاست.

کدام اتصالات مغزی به‌طور دائم برقرار می‌مانند؟ تجربه‌های اولیهٔ کودک در اینجا نقش اساسی ایفا می‌کنند. اتصلات ایجاد شده در اثر تجربه‌هایی که تکرار می‌شوند، دائمی و برقرار می‌مانند. در مقابل، اتصالات ایجاد شده از تجربه‌هایی که به دفعات لازم تکرار نمی‌شوند، بخش ناچیزی برای باقی ماندن دارند. به‌طور مثال، کودکی که در سال‌های اولیهٔ عمر به ندرت با او صحبت می‌شود یا برایش کتاب خوانده می‌شود، ممکن است در سال‌های بعد در فراگیری مهارت‌های زبانی مشکل داشته باشد. کودکی به ندرت با او بازی می‌شود، ممکن است در سال‌های بعد در سازگاری اجتماعی خود مشکل داشته باشد. چگونگی شکوفایی مغز نوزاد براساس بازخوردی که نوزاد از محیط اطراف خود دریافت می‌کند، تعیین می‌شود. مغز براساس تجربه‌هایی که دریافت می‌کند، به صورت یک عضو فکری و احساسی عمل می‌نماید. اتصالاتی که در مغز ایجاد می‌شوند، تاءثیرات مهمی بر رشدعقلانی و احساسی کودک بر جای می‌گذارند؛ بنابراین، کودکی که از زمان تولد تجربه‌های کلامی زیادی داشته است، به احتمال زیاد در سال‌های بعد بسیار خوب صحبت و گفت‌وگو خواهد کرد. کودکی که شیرین کاری‌هایش نه با بی‌تفاوتی که با لبخند پاسخ داده می‌شود، به احتمال زیاد در سال‌های بعد از شعور عاطفی بالایی برخوردار خواهد بود.

یافته‌های پژوهشی جدید

دانشمندان در ده سال گذشته بیش از هر زمان دیگری در طول تاریخ دربارهٔ چگونگی کار مغز آموخته‌اند. یافته‌های آنها در این‌خصوص که تجربه‌های اولیهٔ نوزاد تا ثیر عمیق و تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری مغز او دارند، تصورات ما را دربارهٔ نیازهای کودکان تغییر داده است.

آخرین پژوهش‌ها در این مورد، سه یافتهٔ کلیدی را به ارمغان آورده است. اول، ظرفیت یک فرد برای آموختن و شکوفایی در شرایط مختلف بستگی به ارتباط متقابل میان طبیعت فرد (ساختار ژنتیک او) و اکتسابات وی (چگونگی محبت، تحریکات و آموخته‌های او) دارد. دوم مغز انسان به شکل منحصر به فردی برای بهره بردن از تجربه‌ها و آموخته‌های نخستین سال‌های عمر او خلق شده است. سوم، در حالی که انسان در سال‌های اولیهٔ عمر با فرصت‌ها و مخاطرات بیشتری روبه‌رو می‌شود، یادگیری او در سرتاسر چرخهٔ عمر ادامه می‌یابد.

بهترین روش برای پرورش مغز خردسالان، تا مین نیازهای واقعی آنها است که از وجود اولیا و مراقبان دلسوز آغاز می‌شود. نوزادان و خردسالان در محیط‌هایی به شکوفایی می‌رسند که آن را برای اکتشاف جالب می‌بینند، برای آنها ایمن است و افرادی در این محیط‌ها حضور دارند که به نیازهای عاطفی و عقلانی آنها پاسخ مناسب می‌دهند؛ افرادی که برای آنها آواز می‌خوانند، آنها را در آغوش می‌گیرند، با آنها صحبت می‌کنند و برایشان کتاب می‌خوانند. اتصالاتی که به این روش در مغز خردسالان ایجاد می‌شوند، به یادگیری زودتر از موعد منجر نمی‌شوند؛ بلکه ظرفیت‌های لازم برای یادگیری‌های بعدی را فراهم می‌کنند. اگر شکل‌گیری مغز به‌طور مناسب انجام شود، یادگیری‌های بعدی به احتمال زیاد با موفقیت انجام خواهد شد. بازی‌هایی که در این کتاب توضیح داده می‌شوند، به ایجاد ظرفیت‌های لازم در مغز نوزادان و خردسالان زیر دو سال کمک می‌کنند. این بازی‌ها زمینه‌های لازم برای یادگیری‌های کودکان در سال‌های بعد را فراهم می‌آورند، انجام آنها شروعی خوب و قابل اطمینان برای خردسالان است و در عین حال شادی‌بخش نیز هستند!

از تولد تا سه ماهگی

آسوده باش، راحت باش، دوستت دارم



آنچه تحقیقات می‌گوید

هرچه یک طفل را بیشتر بغل کنند، نوازش کنند و در آغوش بگیرند، وقتی که بزرگ‌تر شد، احساس امنیت و استقلال بیشتری خواهد کرد.

این بازی رابطهٔ میان شما و کودکتان را گسترش می‌دهد.

- نوزادتان را در آغوش بگیرید و به عقب و جلو حرکت دهید
- همان‌طور که حرکت می‌کنید، برای او لالایی بگویید و تکرار کنید: «دوستت دارم.»
- وقتی به کلمه "دوستت" رسیدید، بخشی از بدن او، مثلاً سر، بینی یا انگشت پایش را ببوسید.
- کودک شما ممکن است حتی وقتی که دارد بزرگ می‌شود، از شما بخواهد این بازی را با او بکنید.

صحبت کودکانه



آنچه تحقیقات می گوید

نوزادان به صداهای بلندی که بزرگسالان در موقع صحبت کردن با آنها از خود درمی‌آورند، واکنش نشان می‌دهند.

وقتی که با این صدا با بچه‌ها حرف می‌زنید، دارید با آنها ارتباط برقرار می‌کنید و به واکنش‌های گفتاری تشویق می‌کنید. این کار به نوبهٔ خود مهارت‌های زبانی را تکامل می‌بخشد.

- چیزهایی از این قبیل بگویید: «چه بچه نازی!» یا «ده تا انگشت کوچولوی پایش را ببین.»
- در هنگام حرف زدن به این صورت، نوزاد را نزدیک صورتتان نگه‌دارید و مستقیماً به چشم‌هایش نگاه کنید.

موسیقی آرام‌بخش

آنچه تحقیقات می گوید

نوزادان به دلیل شرایط قرار گرفتنشان در رحم و عادت کردن به ریتم، صدا و حرکت، نسبت به موسیقی واکنش طبیعی نشان می‌دهند.



حتی نوزادان کوچک هم ممکن است با شنیدن موسیقی آشنا، آرام شوند.

- یک ضبط صوت کوچک در نزدیکی نوزادتان بگذارید.
- یک موسیقی ملایم یا لالایی را انتخاب کنید.
- اگر موسیقی ملودی تکرار داشته باشد، برای طفل بسیار آرام‌بخش خواهد بود، چون به صدایی که او در رحم شنیده، شباهت دارد.
- می‌توانید صدای ماشین ظرفشویی یا لباسشویی در حال کار را ضبط و برای نوزادان پخش کنید، این صداها نیز شبیه صداهای رحم هستند.

در آغوش گرفتن و بوسیدن



آنچه تحقیقات می‌گوید

ظرفیت کودک در کنترل احساسات، به تجربه‌ها و رابطه‌های اولیهٔ زندگی بستگی دارد.

روشی که ما در لمس کردن، رفتار کردن و غذا دادن به کودک به کار می‌بریم، می‌تواند تأثیر پایداری در رفتار او در بزرگسالی داشته باشد. این بازی به نوزاد شما احساس امنیت و اطمینان می‌بخشد.

* در حالی که نوزادتان را حرکت می‌دهید و می‌بوسید، این آواز را برایش بخوانید:

بغلت می‌کنم و می‌بوسمت... دوستت دارم

دوستت دارم... دوستت دارم.

بغلت می‌کنم و می‌بوسمت، دوستت دارم

تو کوچولوی من هستی.

* وقتی که دارید پوشک نوزادتان را عوض می‌کنید، می‌توانید این آواز را بخوانید و بینی، انگشت‌های پا و انگشت‌های دستش را ببوسید.

کجا رفت؟



آنچه تحقیقات می‌گوید

نرون‌های بینایی در طول نخستین ماه‌های زندگی شکل می‌گیرند. فعالیت‌هایی که دید نوزاد را تحریک می‌کنند، ضامن رشد مناسب بینایی هستند.



این بازی را بیشتر وقت‌ها انجام بدهید، زیرا به رشد مغز نوزادتان کمک می‌کند.

توجه: مانند همهٔ بازی‌ها، به نشانه‌های خستگی نوزادتان از بازی و آمادگی او برای استراحت یا بازی دیگر، توجه کنید.

- یک شیء رنگی روشن را جلو نوزادتان بگیرید. آن را بچرخانید و در مورد روشنی آن حرف بزنید.
- وقتی که مطمئن شدید کودکتان دارد به شیء نگاه می‌کند، آن را آرام به یک طرف حرکت دهید.
- به حرکت دادن و عقب و جلو بردن شیء ادامه دهید و نوزادتان را تشویق کنید با چشم‌هایش آن را دنبال کند.

بازی جغجغه



آنچه تحقیقات می گوید

مغز یک طفل در بازتاب نسبت به محیطش شکوفا می‌شود و بنابر تجربه‌های اولیه، خود را به عضو فکری و احساسی متصل می‌سازد.

ترکیب دید و صدا نوزاد شما را به ایجاد ارتباط تشویق می کند.

- یک جغجغه را جلو نوزادتان بگیرید و آرام تکان دهید.
- همان‌طور که جغجغه را تکان می‌دهید، آوازی بخوانید.
- وقتی که مطمئن شدید نوزادتان در حال تماشای جغجغه است، آن را به آرامی به یک طرف حرکت دهید و آواز را دوباره بخوانید.
- به حرکت دادن جغجغه در جاهای مختلف اتاق ادامه دهید و حرکت سر نوزادتان را در جهت صدا تماشا کنید.
- جغجغه را در دست نوزادتان بگذارید و آواز را دوباره بخوانید.
- بچه‌ها از آواز خواندن خوششان می‌آید و بعدها که زبان باز کردند، سعی خواهند کرد صداهایی را که شنیده‌اند، تقلید کنند.

حرکت را دنبال کن!



آنچه تحقیقات می‌گوید

نوزادان در دو ماهگی می‌توانند قیافه‌ها را تشخیص دهند.

کودکان از نگاه کردن به چهره‌ها، مخصوصاً چهره کسانی که دوستشان دارند، خوشش‌شان می‌آید.

❋ برای تکامل بخشیدن به بینایی و شنوایی کودکتان، از حالت‌های مختلف چهره و صداهای متفاوت استفاده کنید.

❋ به پیشنهادهای زیر توجه کنید.

- آوازی بخوانید و آن را با استفاده از حرکت‌های واضح لب و دهان اجرا کنید.
- چشمک بزنید.
- زبانتان را بیرون بیاورید.
- دهانتان را کج و معوج کنید.
- با لب‌هایتان صدا درآورید.

انگشتم اینجاست

آنچه تحقیقات می‌گوید

جلو بردن دست برای گرفتن چیزها، به مغز کمک می‌کند تا هماهنگی بین دست و چشم را تحول بخشد.



این بازی دست‌ها و انگشتان کودک را تقویت می‌کند و مهارت‌های ردیابی او را تکامل می‌بخشد.

- کودکتان را در دامان نگه‌دارید یا او را به پشت بخوابانید.
- انگشت سبابهٔ خود را در دستش بگذارید.
- او احتمالاً انگشتتان را خواهد گرفت؛ چون این واکنش طبیعی نوزادان است.
- هربار که انگشتتان را گرفت، او را تشویق کنید، مثلاً: «دخترک زرنگ من!» یا «چقدر قوی هستی!»

تجربه های حسّی



آنچه تحقیقات می گوید

آنچه نوزادان می‌بینند و استشمام می کنند، موجب برقراری اتصالات مغز می‌شود؛ مخصوصاً اگر این تجربه‌ها به شیوه‌ای محبت‌آمیز، پیوسته و قابل پیش‌بینی روی دهد.

قرار دادن نوزاد در معرض بسیاری از حس‌های مختلف، آگاهی او را از خود و جهان افزایش خواهد داد.

توجه: مراقب باشید نوزادتان را بیش از حد تحریک نکنید. حواستان به علائم خستگی او از این بازی هم باشد.

- دست‌های نوزادتان را با پارچه‌های مختلف بمالید. ساتن، پشم و پارچۀ حوله‌ای نمونه‌های مناسبی برای شروع کار هستند.
- به نوزادتان این فرصت را بدهید تا بوهای مختلف را تجربه کند. بیرون بروید و یک شاخه گل را به بینی‌اش نزدیک کنید تا بو کند. یک پرتقال تازه قاچ شده هم برای امتحان بد نیست.

زانوها را خم کن!

آنچه تحقیقات می‌گوید

تقویت کردن عضلات ران نوزاد برای سینه‌خیز رفتن و راه رفتن او در آینده مهم است.



تا وقتی که این ورزش را با ملایمت انجام می‌دهید، موجب ناراحتی نوزادتان نخواهید شد و او از آن لذت خواهد برد.

- نوزادتان را به پشت بخوابانید و به دقت هر دو پا را بکشید تا جایی که صاف شوند.
- وقتی که پاهایش صاف شد، به آرامی به کف پاهایش ضربه بزنید.
- او انگشتان پایش را به سمت پایین متمایل و زانوهایش را خم خواهد کرد.
- در حین انجام این بازی، برایش بخوانید:

«خم کن، خم کن، خم کن
زانوهای کوچولو را خم کن
خم کن... خم کن...»

- این آواز را با شادی بخوانید. کودکتان یاد می‌گیرد که منتظر آواز شما باشد و این، بازی را هیجان‌انگیزتر می‌کند.

سایه‌ها



آنچه تحقیقات می گوید

نرون‌های بینایی از حدود دو ماهگی شروع به شکل‌گیری می‌کنند. تحریک کردن دید نوزاد به ایجاد اتصالات بینایی کمک خواهد کرد.

اطفال چندبار در طول شب بیدار می‌شوند، از این رو خوب است چیزهایی دور و برشان باشد تا آنها را دوباره بخواباند.

- سایه‌هایی که با نور چراغ خواب روی دیوار می‌افتند، شکل‌های جالبی را تشکیل می‌دهند که کودکتان می‌تواند تماشا کند.
- اگر بتوانید شیء متحرکی را آویزان کنید، حرکت‌های سایهٔ آن به افزایش رشد بینایی کودکتان کمک خواهد کرد.
- وقتی که کودکتان کمی بزرگ‌تر شد، طرح‌های سایه را با دست‌هایتان ایجاد کنید.

سلام



آنچه تحقیقات می گوید

نوزادتان در زمان تولد می‌تواند افراد و اشیایی را که در فاصله ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری چشم‌هایش قرار دارند، ببیند.

وقتی که نوزادتان چهرهٔ شما را می‌بیند، خوشحال می شود.

* صورت‌تان را به صورت نوزادتان نزدیک کنید و شعر زیر را بخوانید:

سلام، سلام، خیلی دوستت دارم.

سلام، سلام، انگشتانم می‌توانند لمس کنند.

سلام، سلام، بینی کوچولویش را لمس خواهم کرد (بینی نوزاد را لمس کنید).

سلام، سلام، بینی کوچولویت را خواهم بوسید. (بینی نوزاد را ببوسید).

* این شعر را تکرار کنید و دو خط آخر را بر اساس بخش‌های مختلف صورت او تغییر دهید؛ مثلاً برای گوش‌ها، چشم‌ها، گونه و لب‌ها.

بازی‌های غیر کلامی

آنچه تحقیقات می‌گوید

لمس کردن، نگه‌داشتن و بغل کردن نوزاد نه تنها به او آرامش می‌بخشد، بلکه به رشد مغزش کمک می‌کند.



نوزادتان را نزدیک خود نگه‌دارید. با این کار، آن وابستگی اطمینان‌بخش را که او برای رشدش به آن نیاز دارد، تأمین خواهید کرد.

- با نگاه کردن به چشم‌های کودک، نگه‌داشتن او نزدیک خودتان و پاسخ دادن به صداهایی که از خود درمی‌آورد، با او ارتباط برقرار سازید.
- کودکتان را بغل کنید و دور اتاق راه بروید.
- یک جا بایستید و به چشم‌هایش نگاه کنید، لبخند بزنید و بینی خود را به بینی او بمالید.
- دوباره راه بروید، بعد بایستید. این کار را چند بار تکرار کنید.

تغییر زیر و بمی صدا



آنچه تحقیقات می گوید

وقتی که نوزادان در رحم هستند، می‌توانند صدای انسان‌ها را تشخیص بدهند.

بنابر گفته‌های محققان و متخصصان مغز، وقتی که نوزادی صدای آشنایی را می‌شنود، ضربان قلبش افزایش می‌یابد و این نشان می‌دهد که او احساس امنیت و شادی می‌کند.

وقتی که با صدای آهسته صحبت می‌کنید، نوزادتان احساس آرامش و رضایت می‌کند.

- آوازی را با صدای بلند و سپس آهسته بخوانید. به واکنش نوزادتان نسبت به دو صدای مختلف، دقت کنید.

بازی تعویض پوشک



آنچه تحقیقات می گوید

دانشمندان اکنون دریافته‌اند که چگونه تجربیات پس از تولد، "اتصال" واقعی مغز انسان را تعیین می‌کند.

محل تعویض پوشک، همیشه جای خوبی برای رشد مهارت‌های جنبشی است.

- چرا در موقع تعویض پوشک کودک، چیزهای جالبی به او نشان نمی‌دهید تا به آنها نگاه کند؟
- یک بادکنک از سقف تا نزدیکی زمین آویزان کنید؛ طوری که دستتان به آن برسد، اما دور از دسترس نوزادتان باشد.
- در حال تعویض پوشک، بادکنک را به آرامی حرکت دهید.
- کودکتان مجذوب این کار خواهد شد. طولی نمی‌کشد که او دستش را جلو می‌برد تا بادکنک را لمس کند.
- وقتی که پوشک را عوض کردید، نوزادتان را بغل کنید و بگذارید بادکنک را لمس کند.
- همچنین می‌توانید عکس خانواده را روی مقوایی چسبانده و از سقف آویزان کنید.

سه تا شش ماهگی

نگاه کن چه می‌بینم!



آنچه تحقیقات می‌گوید

تمرین مهارت‌های دیداری در شش ماه نخست زندگی ضروری است.

کودکان، خیره شدن به چهره‌های جالب و اسباب‌بازی‌های رنگی را دوست دارند.

- هربار یک اسباب‌بازی رنگی را بردارید، آن را به آرامی جلو کودکتان عقب و جلو ببرید تا بینایی‌اش را تحریک کنید.
- همچنین در این دوران، کودکان دست‌هایشان را کشف می‌کنند. آنها تماشا می‌کنند و می‌آموزند که می‌توانند دست‌هایشان را ظاهر یا ناپدید کنند.
- دست‌های کودکتان را بگیرید و به آرامی جلو صورتش به هم بزنید. در حین انجام این کار، شعر زیر را بخوانید:

دست بزن، دست بزن، دست بزن
دست‌هایت را به هم بزن.
دست‌هایت را روی صورت مامانی بگذار.
دست‌هایت را به هم بزن.

مالیدن بینی‌ها به هم



آنچه تحقیقات می‌گوید

کودکتان را به آرامی نوازش کنید تا به او احساس امنیت و اطمینان ببخشید و او را دارای اعتماد به نفس و در نهایت، مستقل بار آورید.

این بازی موجب تشکیل یک رابطهٔ عاطفی نزدیک بین شما و فرزندتان می‌شود.

- کودکتان را به هوا بلند کنید و بگویید: «بینی، بینی، بینی‌ها را به هم بمالیم.»
- وقتی که واژه "بمالیم" را می‌گویید، او را پایین بیاورید و بینی‌تان را به بینی او بمالید.
- این بازی را تکرار کنید و با رسیدن به آن واژه، بینی‌ها را به هم بمالید.
- پس از چندبار تکرار، واژهٔ "بمالیم" را بیش از یک‌بار بگویید و هربار، بینی‌ها را به هم بمالید.
- برای مثال بگویید: «بینی‌ها را بمالیم، بمالیم، بمالیم...» و بینی‌ها را سه بار به هم بمالید.

بالا و پایین رفتن



آنچه تحقیقات می گوید

وابستگی‌های عاطفی اعتماد کودکان را جلب می کند.

این بازی علاوه‌بر ایجاد اطمینان بین شما و نوزادتان، عضلات او را تقویت می کند.

* انگشت‌های کودکتان را بگیرید و به آرامی دست‌هایش را بلند کنید و بخوانید:

بالا برویم
بالا، بالا، بالا.
پایین برویم
پایین، پایین، پایین.

* پاهای کودکتان را بلند کنید و این شعر را بخوانید. قسمت‌های مختلف بدن او را بلند کنید و هر بار این شعر را بخوانید.
* بازی را با بلند کردن او به هوا و روی زمین گذاشتن او به پایان برسانید.
* همیشه وقتی که او را پایین می‌آورید، ببوسیدش.

بازی قطار



آنچه تحقیقات می گوید

گفتار نمایشی، احساسات را در نوزادان بروز می‌دهد. این کار به نوبهٔ خود مغز را فعال می‌سازد تا مواد شیمیایی را که به حافظه کمک می کنند، آزاد سازد.

ترکیب لمس کردن و صدا، در این بازی بسیار محرک و برای کودکتان خوشایند است.

- در حال خواندن شعر زیر، انگشت‌هایتان را از دست نوزادتان بالا ببرید و پایین بیاورید:

  هوهو قطار، هوهو قطار،

  از جاده بالا می‌رود.

  پو، پو، پو، پو،

  حالا دارد پایین می‌آید.

- این کار را با دست دیگر تکرار کنید.
- واژه "پو" را به صورت نمایشی بگویید و به زودی کودکتان سعی خواهد کرد آن صدا را تقلید کند.

ارتباط از طریق گفت‌وگو



آنچه تحقیقات می‌گوید

تعداد کلمه‌هایی که نوزادان هر روز می‌شنوند، هوش، مهارت‌های اجتماعی و موفقیت‌های تحصیلی آنها را در آینده تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

با نشان دادن توجه و علاقهٔ خود به آنچه کودکتان می‌گوید، مهارت‌های زبانی و اعتمادبه‌نفس او را تکامل بخشید.

* با کودکتان گفت‌وگویی را آغاز کنید. جملهٔ کوتاهی بگویید، مثلاً: «امروز روز زیبایی است.»
* وقتی که کودکتان واکنش نشان داد، صداهای او را تقلید کنید. آن صداهای ساده بعداً به کلمات تبدیل خواهند شد. در حین حرف زدن او، با تکان دادن سرتان یا لبخند زدن پاسخ دهید.
* این به کودکتان نشان می‌دهد که دارید به او گوش می‌دهید و از صداهایی که درمی‌آورد، لذت می‌برید.
* با جملهٔ دیگری ادامه دهید. همیشه درنگ کنید و به واکنش کودکتان توجه کنید.

ضبط کردن صدا



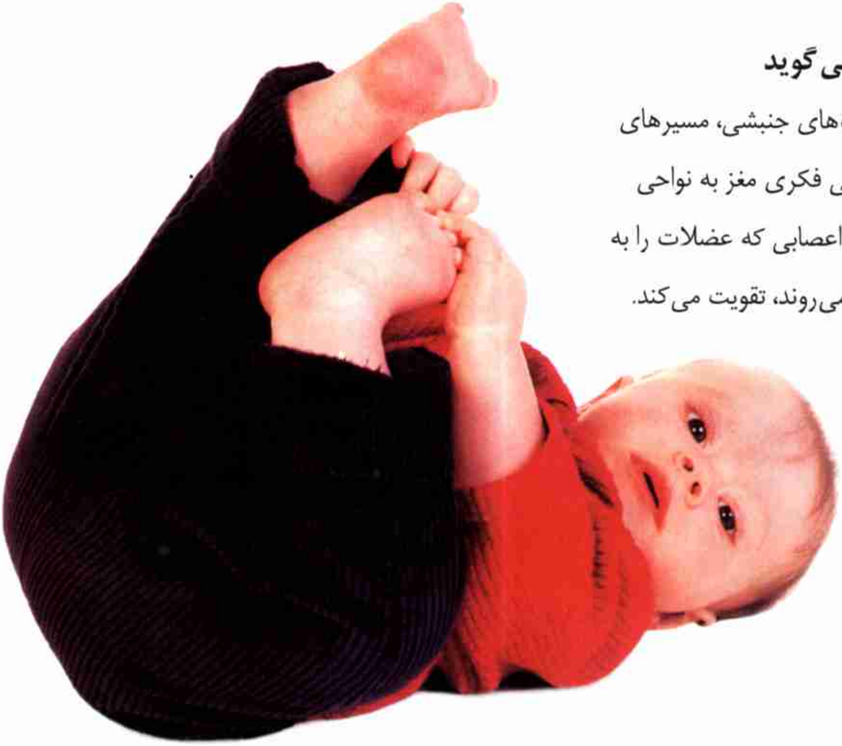
آنچه تحقیقات می گوید

نوزادانی که تنها چهار روز از تولدشان گذشته است، می‌توانند یک زبان را از زبان دیگر تشخیص دهند و به زودی به صداهای (کلمه‌های) همه، توجه نشان می‌دهند.

این نوع محیطِ محرک، ضامن تقویت مهارت‌های مفید زبانی در آینده است.

- صداهای کودکتان را ضبط کنید.
- نوار را پخش کنید و واکنش او را ببینید.
- آیا صداها کودکتان را هیجانزده می‌کند؟ آیا به صداهای ضبط صوت پاسخ می‌دهد؟
- اگر کودکتان از گوش دادن به صداهای ضبط شده لذت می‌برد، صداهای دیگر، مانند صداهای طبیعت را امتحان کنید.

لگد انداختن



آنچه تحقیقات می گوید

تکرار پیوسته مهارت‌های جنبشی، مسیرهای عصبی را که از نواحی فکری مغز به نواحی جنبشی و از آنجا به اعصابی که عضلات را به حرکت درمی‌آورند، می‌روند، تقویت می کند.

لگد انداختن مهارت‌های جنبشی را تحول می‌بخشد و نوزادان انجام این کار را دوست دارند.

- چیزهای رنگارنگ را به مچ پای کودکتان ببندید و لگدپرانی او را با سرخوشی تماشا کنید.
- جلو بسیاری از کفش‌ها، رنگ‌های درخشانی دارند که کودکان در هنگام لگد انداختن از تماشای آنها لذت می‌برند.
- یک جغجغه یا زنگ جلو پاهایش آویزان کنید. به او یاد دهید که چگونه به جغجغه یا زنگ لگد بزنند.

رقصاندن کودک



آنچه تحقیقات می‌گوید

ارتباط، محبت و حرکت موزون و پیوسته، اتصالات مغزی زیادی را ایجاد می‌کنند که احتمالاً به تکامل نوزادان در آینده کمک خواهد کرد.

این بازی با یک ترانه انجام می‌پذیرد.

- دستتان را محکم زیر بغل کودکتان بگذارید و او را ایستاده نگه‌دارید و روی سطحی نرم برقصانید.

وول خوردن و خزیدن

آنچه تحقیقات می گوید

وول خوردن و خزیدن، به تشکیل سیناپس‌های مغزی که مهارت‌های جنبشی آینده را تکامل می‌بخشند، کمک می کند.



نوزادان همه جا وول می خورند. این وول خوردن‌ها و دست و پا زدن‌ها آنها را آماده سینه‌خیز رفتن می‌سازد.

- کودکتان را روی شکم قرار دهید، به‌طوری که صورتش به طرف کف زمین باشد.
- یک اسباب‌بازی جالب را جلو او، اما دور از دسترسش بگذارید.
- اسباب‌بازی (توپ‌های زنگوله‌دار خوب هستند) را به عقب و جلو حرکت دهید.
- او در تلاش برای گرفتن توپ، احتمالاً کمی به جلو خواهد خزید.
- به او فرصت دست یافتن به توپ را بدهید و با محبت تشویقش کنید.

این نوع موفقیت اعتماد به نفس فراوانی را به وجود می‌آورد.

عوض کردن دست



آنچه تحقیقات می‌گوید

تکرار پیوسته یک مهارت حرکتی، مسیرهای عصبی را که از نواحی فکری مغز به قشر عضلانی و از آنجا به اعصابِ حرکت‌دهندهٔ ماهیچه‌ها می‌روند، کامل می‌کند.

شما می‌توانید با تمرین عوض کردن دست، به تقویت مسیرهای عصبی در مغز کودک کمک کنید. این بازی، مهارت‌های کوچک حرکتی و هماهنگی دست با چشم را تکامل می‌بخشد.

از سه تا شش ماهگی، کودک شما ممکن است شروع به دست به دست کردن یک شیء کند.

- یک جغجغهٔ کوچک را در یکی از دست‌های کودک بگذارید.
- دستش را با جغجغه حرکت دهید.
- به او نشان دهید که چگونه جغجغه را به دست دیگرش بدهد. این کار را به روش زیر بکنید:
  - دست دیگرش را روی جغجغه بگذارید. او به صورت خودکار جغجغه را خواهد گرفت.
  - انگشتان دست قبلی را باز کنید، سپس آنها را ببوسید.

یک، دو، سه... چهار



آنچه تحقیقات می گوید

آواز خواندن و رقصیدن با کودک، دو تا از بهترین کارهایی هستند که می‌توانید برای کمک کردن به رشد مغز او انجام بدهید.

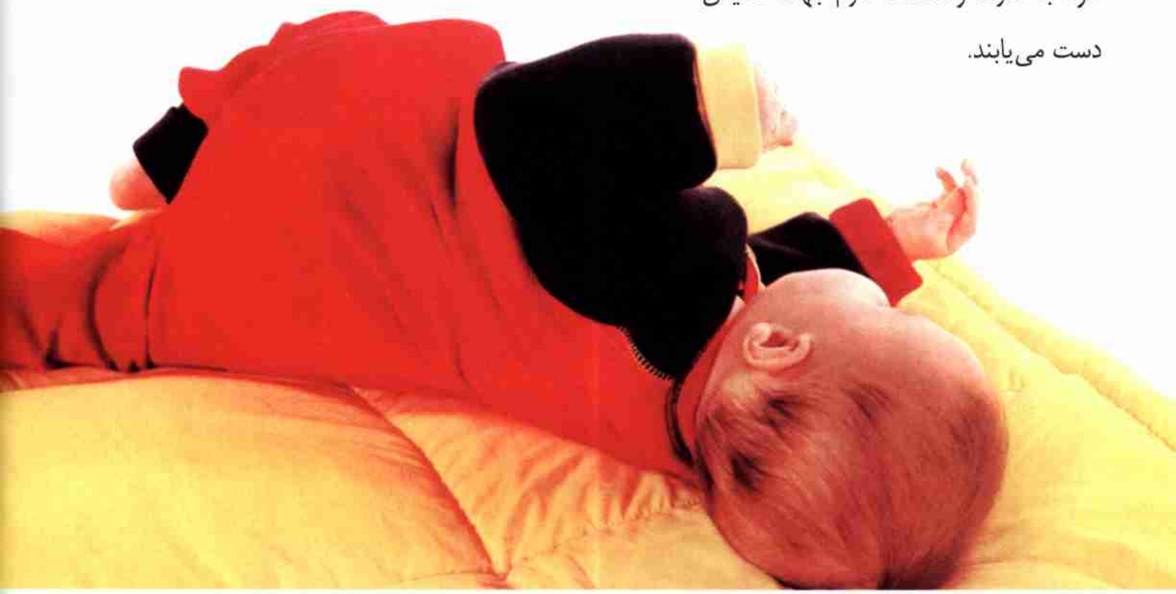
نوزادان از موسیقی و ریتم لذت می‌برند. وقتی که آنها در رحم بوده‌اند، ریتم قلب را حس کرده‌اند و صداهای گردش خون در بدن را شنیده‌اند.

- کودکتان را نزدیک بدنتان نگه‌دارید و در حال خواندن ترانه‌های دلخواهتان دور اتاق بچرخید. هر ترانه‌ای را که دوست دارید، بخوانید.
- کودکتان شادی شما را احساس خواهد کرد و او نیز خوشحال خواهد شد.
- یک نوع ریتم مخصوص رژه را امتحان کنید و در حین چرخیدن در اتاق بگویید: «یک، دو، سه... چهار»
- همچنین می‌توانید عقب و جلو بروید، بچرخید، روی نوک پا بایستید و قدم‌های بلند بردارید.

غلتیدن

آنچه تحقیقات می گوید

نوزادان با استفاده مداوم از عضلات سینه و دست خود، به قدرت و انعطاف لازم جهت غلتیدن دست می‌یابند.



با کمک کردن به نوزادتان برای غلتیدن از شکم به پشت‌سر، این ماهیچه‌ها را تقویت می کنید.

این بازی در عین مفرح بودن، کودکتان را تشویق به غلتیدن می کند.

- کودک را روی یک سطح صاف و نرم به شکم قرار دهید. فرش و وسط تختخواب برای این بازی مناسب است.
- یک خرس عروسکی را جلو صورت او بگیرید و حرکت دهید. می‌توانید همزمان این شعر را هم بخوانید:

خرس کوچولو، خرس کوچولو، بچرخ. (خرس را بچرخانید.)
خرس کوچولو، خرس کوچولو، بیفت زمین. (خرس را زمین بیندازید.)

- وقتی که می‌بینید کودکتان در حال، تماشا کردن خرس است، آن را به کناری حرکت دهید تا جایی که چشم‌ها و نهایتاً بدن کودک آن را دنبال کند.
- شعر را تکرار کنید و هر بار خرس عروسکی را حرکت دهید. اگر کودکتان از بازی خسته شد، آن را روزهای بعد، تکرار کنید.

اسباب‌بازی کجاست؟



آنچه تحقیقات می گوید

تجربه‌هایی که در ماه‌های نخست زندگی یک نوزاد رخ می‌دهد، تأثیر قطعی در ساختمان مغز و توان مغزی او در آینده دارد.

شما با حرکت دادن اسباب‌بازی‌ها در دیدرس کودکتان، کنجکاوی او را تحریک خواهید کرد که این کار، برای یادگیری حائز اهمیت است.

- یک اسباب‌بازی مورد علاقه کودکتان را جلو او نگه‌دارید و سپس از دیدرس او دور کنید.
- او را تشویق به یافتن اسباب‌بازی کنید. چیزهایی از این قبیل بپرسید: «آیا اسباب‌بازی در آسمان است؟» بعد به آسمان نگاه کنید.
- بپرسید: «آیا روی زمین است؟» بعد به زمین بنگرید.
- سؤال کنید: «آیا در دست‌های من است؟... بلی، اینجاست!»
- کودکتان همزمان با بزرگ شدن، وقتی که اسباب‌بازی را از دیدرسش دور می‌کنید، دنبال آن خواهد گشت.
- وقتی که کودک شروع به توجه نشان دادن به محل اسباب‌بازی کرد، حرکات شما را که آن را از دیدرس او دور می‌کنید، دنبال خواهد کرد.

وَرجه وُرجه کردن



آنچه تحقیقات می‌گوید

ورجه ورجه کردن، پیش نیاز سینه‌خیز رفتن و بعدها... راه رفتن است.

بازی‌های حرکتی برای نوزادان بسیار لذت‌بخش است و نقش مهمی در یادگیری تعادل در کوچولوها ایفا می‌کند.

* شما می‌توانید با روش‌های بسیاری، کودکتان را بالا و پایین کنید، او را روی دامنتان بنشانید، او را روی شکم یا روی زانوهایتان قرار دهید، او را به پشت روی زانوهایتان بخوابانید و از این طرف به آن طرف حرکت دهید.

توجه: همیشه موقع حرکت دادن کودکتان، او را محکم بگیرید.

بازی پاها

آنچه تحقیقات می‌گوید

ورزش، عضلات نوزادان را تقویت می‌کند و آنها را برای راه رفتن آماده می‌سازد.



با خواندن آواز در حین انجام این ورزش، توجه کودکتان را جلب و زبانش را تقویت می‌کنید.

- کودکتان را به پشت روی یک سطح محکم بخوابانید.
- مچ پاهایش را بگیرید و پاهایش را با ریتم زیر صاف کنید.

یک، دو... سه

زانوهایت را خم کن.

یک، دو... سه

زانوهایت را خم کن.

- کلمه‌های فوق را با ریتم آشنا یا ریتم مخصوص خودتان بخوانید.

شش تا نه ماهگی

بخوان و بگو



آنچه تحقیقات می گوید

در سنین پایین‌تر، هرچه موسیقی بیشتری برای کودک پخش شود، استعداد او برای یادگیری بیشتر خواهد شد. کودکانی که با کلمات احاطه شده‌اند، تقریباً همیشه تا سن سه سالگی در صحبت کردن روان می‌شوند. کودکانی که از تجربه‌های زبانی محروم شوند، ممکن است برای تسلط در حرف زدن دچار مشکل شوند.

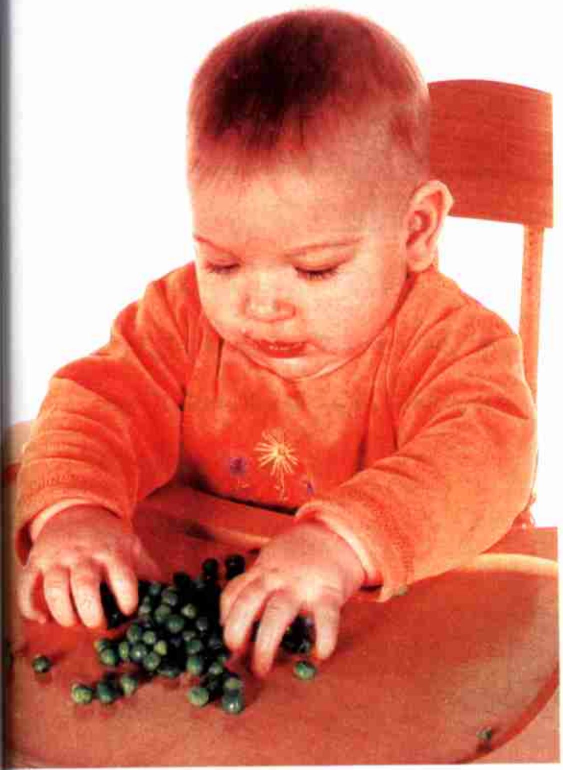
محققان دانشگاه کنستانز آلمان کشف کرده‌اند که قرار گرفتن در معرض موسیقی، جریانات عصبی را در مغز برقرار می کند.

- چند ترانهٔ مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید و برای کودکتان بخوانید.
- ترانه‌ای که می‌خوانید، هرچه که باشد، کودکتان از شنیدن کلمه‌هایش لذت خواهد برد. اهمیتی ندارد که مفهوم آن را نفهمد.
- اگر در ترانهٔ شما کلمهٔ آشنایی هست که می‌دانید کوچولویتان معنی آن را می‌داند، آن کلمه را بلندتر از بقیهٔ کلمات بخوانید.
- به جای آواز خواندن، سعی کنید همان کلمه‌ها را به روش‌های مختلف مانند زمزمه کردن، آهسته یا بلند گفتن، بگویید.
- خواه آواز بخوانید یا کلمه‌ها را ادا کنید، این ریتم، پنجره‌های طلایی را در مغز کودکتان خواهد گشود.

نخودفرنگی و هویج

آنچه تحقیقات می گوید

تمرین هماهنگی دست با چشم، اتصالات مغزی را تقویت خواهد کرد.



نوزادان از غذاخوردن با کمک انگشت‌هایشان لذت می‌برند. در واقع، این کار گام مهمی در تکامل بخشیدن به مهارت‌های کوچک حرکتی محسوب می‌شود.

وقتی که کودکان می‌توانند غذا را بردارند و در دهانشان بگذارند، احساس قدرت و توانایی می‌کنند که این موضوع، آنها را بسیار خوشحال می‌سازد.

* مقداری نخودفرنگی و هویج پخته روی میز مقابل کودکتان بگذارید.

  شعر زیر را بخوانید:

* نخودفرنگی و هویج، نخودفرنگی و هویج

  اینجاست... اینجاست.

  بگذار در دهانت، بگذار در دهانت

  بَه، بَه، بَه...

  بَه، بَه، بَه.

* انگشتان او را به طرف نخودفرنگی و هویج و سپس به طرف دهانش ببرید. احتمالاً او هم سعی خواهد کرد به شما غذا بدهد.

بازی با آینه



آنچه تحقیقات می‌گوید

از آنجایی که نرون‌های بینایی از سن خیلی پایین شروع به شکل‌گیری می‌کنند، کودکان نیاز به تجربه‌هایی دارند که بینایی آنها را تحریک کند.

نگاه کردن در آینه خیلی کیف دارد و موجب می‌شود کودکتان از نگاهی دیگر، خود را بشناسد.

به نظر می‌رسد هرچه کودک بیشتر ببیند، بیشتر تمایل به دیدن پیدا می‌کند.

❋ می‌توانید در حین نگاه کردن در آینه، کارهای زیر را با کودکتان انجام دهید:

- لبخند بزنید.
- قسمت‌های مختلف بدنتان را حرکت دهید.
- با صداهای خنده‌دار، شکلک در بیاورید.
- با لب‌هایتان صدا در بیاورید.
- صدای حیوانات را دربیاورید.
- عقب و جلو بروید.

توپ کجاست؟



آنچه تحقیقات می گویند.

یک بررسی در دانشگاه آلاباما نشان داد که بلوک‌ها، مهره‌ها، عروسک‌ها و سایر اسباب‌بازی‌های زمان قدیم توانایی‌های ادراکی، جنبشی و گفتاری را تقویت می‌کردند.

این بازی تمرکز و مهارت‌های دقتی کودکتان را افزایش می‌دهد.

- با کودکتان روی زمین بنشینید.
- یک اسباب‌بازی دلخواه او را در دست بگیرید و در مورد آن حرف بزنید.
- اسباب‌بازی را از دیدرس کودکتان دور کنید؛ پشت سرتان ببرید، در جیبتان بگذارید و...
- از کودک بپرسید: «اسباب‌بازی کجاست؟»
- اسباب‌بازی را بیرون بیاورید و بگویید: «دالی موشه.»
- به بازی ادامه دهید و هربار جای اسباب‌بازی را عوض کنید.

دالی موشه با عروسک



آنچه تحقیقات می‌گوید

با هر بازی دالی موشه و نمایش با عروسک، هزاران ارتباط بین سلول‌های مغز تشکیل یا تقویت می‌شود. این بازی‌ها اتصال‌های پیچیده‌ای را که تا پایان عمر باقی می‌ماند، متحول‌تر می‌سازد. ایجاد این ارتباطات بعدها دشوارتر است.

کودکان تماشا کردن و بازی کردن با عروسک‌هایی را که دست داخل آنها می‌رود، دوست دارند.

- یک عروسک نمایش را به دست کنید و آن را پشت‌سرتان نگه دارید.
- عروسک را بیرون بیاورید و بگویید: «دالی موشه به (اسم کودک را بگویید)
- دوباره عروسک را پشتتان ببرید.
- به انجام این کار ادامه دهید تا جایی که کودکتان بیرون آمدن عروسک را پیش‌بینی کند.
- بعد عروسک را در جاهای مختلف نگه‌دارید؛ بالای سرتان یا بالای سر کودک. همیشه با گفتن کلمهٔ دالی موشه آن را جلو صورت کودکتان (نه زیاد نزدیک) بیاورید.
- عروسک را به کودکتان بدهید و ببینید آیا او از شما تقلید خواهد کرد یا نه.

وای! وای! کجاست؟



آنچه تحقیقات می گوید

بازی دالی موشه به کودکان می‌آموزد که اشیای ناپدید شده دوباره برخواهند گشت. یک ارتباط قوی و مطمئن با کودک، به او کمک خواهد کرد تا تنش‌های عادی زندگی روزمره را تحمل کند.

کودکان خردسال همه‌جور بازی دالی موشه را دوست دارند.

- کودکتان را روی زمین بنشانید.
- حوله‌ای بردارید و آن را روی صورتتان بگیرید.
- همزمان با برداشتن حوله از صورتتان و نشان دادن صورتتان به کودک بگویید: «دالی موشه.»
- این بازی معمولاً منجر به قهقهه زدن کودک می‌شود و هر چه بیشتر بازی کنید، بامزه‌تر می‌شود.
- حوله را روی سر کودکتان بگذارید و ببینید آیا آن را برمی‌دارد یا نه.
- یادتان باشد هربار که حوله را برمی‌دارید، بگویید: «دالی موشه.»

همه جا صدا



آنچه تحقیقات می‌گوید

قلب کودکان، وقتی که پدر و مادرشان با آنها تماس چشمی برقرار می‌کنند و با صدایی موزون و دلنشین صحبت می‌کنند، تندتر می‌زند.

تقویت مهارت‌های شنیداری کودکتان، به حرف زدن او در آینده کمک خواهد کرد.

* کودکتان را در معرض انواع صداها قرار دهید.
* انواع کاغذ را با صدا پاره کنید. کاغذ طلق و زرورق صدای جالبی دارند.
* همان‌طور که با دهانتان صداهایی درمی‌آورید، انگشتان کودکتان را روی دهانتان بگذارید. می‌توانید صداهای زیر را درآورید:
  - وزوز زنبور
  - فرفر کردن
  - هوا را از لپ (گونه) خارج کردن
  - سوت زدن
  - سرفه کردن
  - تظاهر به عطسه کردن

لمس کردن



آنچه تحقیقات می گوید

لمس کردن، فعل و انفعال شبکهٔ سلول‌های مغزی کودکان را توسعه می‌بخشد و به آنها آرامش خاطر می‌دهد.

بازی‌هایی که هماهنگی دست و چشم را می‌طلبند، برای کودکتان اهمیت دارند؛ زیرا به توسعه ارتباط در مغز آنها کمک می کنند.

* اشیایی از مواد مختلف مانند پشم، پنبه، مخمل، ساتن و هر جنس دیگری که دارید، جمع‌آوری کنید.
* با کودکتان روی زمین بنشینید و یکی از اشیا را نزدیک او نگه‌دارید تا در دسترسش باشد. وقتی که آن را گرفت، او را تشویق کنید.
* هر وقت چیزی را لمس کرد، نام آن را به او بگویید و آن را کف دستش بگذارید. احساس حاصل از لمس آن را توصیف کنید. برای مثال: «این مخمل نرم است.»
* او همهٔ حرف‌های شما را نخواهد فهمید؛ اما با حس کردن آن ماده، با صدای شما ارتباط برقرار خواهد کرد.

اسباب‌بازی‌های کوچک



آنچه تحقیقات می‌گوید

مهارت‌های حرکتی کوچک و بزرگ به صورت جداگانه تکامل می‌یابند. اگرچه این مهارت‌ها از بنیان فیزیکی یکسانی برخوردار هستند؛ اما برای رشد بهتر، باید به صورت جداگانه به آنها پرداخته شود.

شما می‌توانید مهارت‌های حرکتی کوچک کودکتان را با تمرین، افزایش دهید.

- اشیای بی‌خطر گوناگون را برای بازی در اختیار کودکتان قرار دهید. با پیمانه‌ها، توپ‌ها و اسباب‌بازی‌های کوچک شروع کنید.
- یک شیء را در دستش بگذارید و او را تشویق کنید آن را بیندازد.
- یک ظرف به او بدهید تا گنجینه‌هایش را درون آن بگذارد و سپس آنها را از آن بیرون بیاورد.
- تشویقش کنید تا یک شیء را به شما بدهد و سپس آن را به او پس بدهید.
- ببینید آیا می‌تواند دو شیء را در یک دست نگه‌دارد یا خیر؟ (این ممکن است کمی برای او سخت باشد.)

یک، دو



آنچه تحقیقات می‌گوید

کودکان برای رشد مغز و جسم، باید «لمس کردن» را تجربه کنند. این تجربه‌ها مانند مواد مغذی و ویتامین‌ها حیاتی هستند.

کودکتان از واکنش نشان دادن نسبت به نوازش دست شما و صدایتان لذت خواهد برد.

- در حالی که دست کودکتان را گرفته‌اید و می‌گذارید قسمت‌های مختلف بدنتان را لمس کند، شعرهایی بخوانید.
- مثلاً می‌توانید شعر زیر را بخوانید:

  یک، دو، دست به کفشم بزن.
  زرد، قرمز، دست به سرم بکش.
  بیا پایین، دست به لب‌هایم بزن.
  سیب، گلابی، دست به موهایم بکش.
- هربار که اندامی از بدن را نام می‌برید، دست طفلتان را روی آن قسمت بگذارید. مثلاً وقتی که می‌گویید: «یک، دو، دست به کفشم بزن»، دست او را روی کفشتان بگذارید.
- حالا بازی را عوض کنید و در حین خواندن این شعر، شما کودکتان را لمس کنید.

اسباب بازی انعطاف پذیر

آنچه تحقیقات می گوید

ورزش دادن عضلات کوچک، تأثیر مثبتی روی نواحی جنبشی مغز دارد.



وقتی کودکتان اشیا را فشار می دهد، مهارت های جنبشی کوچکش را تکامل می بخشد.

بازی با اسباب بازی های انعطاف پذیر بسیار لذت بخش است. ظاهراً نوع لاستیکی آنها از همه راحت تر فشرده می شوند.

* اگر کودکتان در فشردن اسباب بازی مشکل دارد، دست هایتان را روی دست های او بگذارید و اسباب بازی را بفشارید. وقتی که این احساس در دست هایش به وجود آمد، خودش خواهد توانست این کار را به تنهایی انجام دهد.

بای بای کردن



آنچه تحقیقات می گویند

دانشمندان می‌گویند که ایجاد یک وابستگی با کودک، مهم‌ترین عامل در تکامل اوست. در این حالت، کودکان سریع‌تر خواهند آموخت و احساس بهتری نسبت به خودشان خواهند داشت.

برای تمرین بای بای کردن، فرصت زیادی دارید و به زودی کودکتان خواهد توانست این کار را بدون کمک شما انجام دهد.

- پاها و دست‌های کودکتان را به طرف افراد یا حیوانات خانگی که می‌شناسید، تکان دهید.
- بهترین زمان برای انجام این بازی، زمانی است که افراد واقعی در اتاق هستند.

  آوازی برایش بخوانید.
- می‌توانید دست‌ها یا پاها را به طرف مامان، مامان‌بزرگ، بابابزرگ، دوستان یا حیوانات خانگی تکان دهید.

بازی هوایی



آنچه تحقیقات می گوید

در آغوش گرفتن و نوازش کردن طفل، مغز او را تحریک خواهد کرد و در اثر این تحریک، هورمون‌های لازم برای رشد کودک، ترشح می‌شود.

حرکت همراه با موسیقی، هر دو طرف مغز را تحریک می کند.

* کودکتان را بغل کنید و همان‌طور که او را دور اتاق می‌چرخانید، برایش آواز بخوانید.
* در آوازتان از کلمهٔ «هوا» استفاده کنید و تا به این کلمه رسیدید، او را به هوا بلند کنید، سپس او را پایین بیاورید و ببوسید.

بریم بالا

آنچه تحقیقات می‌گوید

هر مغز جوان، در زمان معین، ارتباطات عصبی و عضلانی لازم برای خزیدن و بلند شدن را تشکیل می‌دهد.



چه بخواهید، چه نخواهید، کودکتان به زودی شروع به بالا رفتن از هر چیزی که سر راهش باشد، خواهد کرد. پس چرا کمکش نکنید و ماهیچه‌های بزرگ جنبشی او را تکامل نبخشید؟

- کوسن‌ها و بالش‌ها را بردارید و کف زمین روی هم بچینید.
- کودکتان را جلو بالش‌ها بگذارید. بی‌گمان به او خوش می‌گذرد.
- اسباب‌بازی محبوبش را بردارید و بالای یکی از بالش‌ها بگذارید. این کار او را بیشتر وسوسه خواهد کرد.

کلیدهای دوست داشتنی!



آنچه تحقیقات می گوید

ورزش دادن ماهیچه‌های کوچک، رشد مغز را تحریک می‌کند.

این بازی، برای تکامل بخشیدن به مهارت‌های کوچک جنبشی فوق‌العاده مفید است.

کلید، اسباب‌بازی دلخواهی برای کودکان است. کلیدها صدا می‌دهند و گرفتن آنها آسان است و کودکان دوست دارند آنها را بر زمین بیندازند.

- کلیدها را در دستتان بگیرید و بگویید: «یک، دو، سه، بیا کلیدها را بیندازیم.»
- کلیدها را روی زمین بیندازید و حواستان باشد که کودکتان افتادن آنها را تماشا کند.
- کلیدها را در دستش بگذارید و تکرار کنید.
- انگشت‌هایش را باز کنید و بگذارید کلیدها بیفتد.
- پس از چندبار، او خواهد فهمید چه بکند و از این بازی شادمان خواهد شد.

آواز خواندن



آنچه تحقیقات می‌گوید

ترانه‌ها، کودکان را با الگوهای گفتاری و مهارت‌های حسی جنبشی آشنا می‌سازند.

هرچه کودکتان کلمه‌های بیشتری بشنود، بخش‌های زبانی مغزش بیشتر تکامل خواهد یافت.

این مکالمات همراه با موسیقی، اساس یادگیری را برای کودکتان فراهم می‌آورند.

- آنچه که در روز اتفاق افتاده با آواز تعریف کنید. هرچه که در طول روز انجام داده‌اید، با ترانه بخوانید.
- در مورد از خواب بیدار شدن، لباس پوشیدن، صبحانه خوردن، ماشین‌سواری کردن و... آواز بخوانید.
- همچنین می‌توانید در مورد افراد موجود در زندگی کودکتان بخوانید:
  - در مورد پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها بخوانید: «مامان‌بزرگ دوستت دارد و تو را می‌بوسد.»
  - در مورد خواهرها و برادرها بخوانید: «خواهر سو دوستت دارد، دوستت دارد، دوستت دارد.»
  - در مورد حیوانات خانگی بخوانید.

صدا کجاست؟



آنچه تحقیقات می‌گوید

مأنوس بودن با موسیقی، توانایی آتی کودک را برای استدلال نظری، به ویژه در قلمرو هندسهٔ فضایی افزایش می‌دهد.

بازی‌هایی که هوشیاری شنیداری کودکتان را بالا می‌برند، به برقراری اتصال‌های مغز او کمک خواهند کرد. این هوشیاری چیزی است که با بالا رفتن سن و کسب تجربه حاصل می‌شود.

- یک اسباب‌بازی موزیکال کوکی را بردارید و جایی دور از چشم کودکتان بگذارید.
- آن را کوک کنید و از کودک بپرسید: «موسیقی کجاست؟»
- وقتی که او به طرف صدا چرخید، سخاوتمندانه او را ستایش کنید.
- این بازی را در قسمت‌های مختلف اتاق تکرار کنید.

اگر کودکتان سینه‌خیز می‌رود، می‌توانید این اسباب‌بازی را زیر یک بالش یا جای دیگری قایم کنید تا او بتواند به طرف آن سینه‌خیز برود.

کوچولو، کوچولو... دالی موشه بازی



آنچه تحقیقات می گوید

حرف زدن با کودکان از سنین پایین، به آنها در آموختن صحبت کردن کمک خواهد کرد.

در این بازی شعری هست که شامل همهٔ بازی‌های مغزی که تاکنون انجام داده‌ایم، می‌شود.

* شعر زیر را بخوانید و حرکت‌های آن را انجام دهید:

کوچولو، کوچولو، در گهواره تکان بخور. (کودکتان را تکان دهید.)

کوچولو، کوچولو، روی تخت بپر. (کودک را به پشت بخوابانید.)

کوچولو، کوچولو، به بابا لبخند بزن. (صورتتان را نزدیک چهره کودکتان نگه‌دارید و لبخند بزنید.)

کوچولو، کوچولو، سرت را بجنبان. (سر کودکتان را بگیرید و به آرامی از این طرف به آن طرف بچرخانید.)

کوچولو، کوچولو، قایم موشک بازی کن. (دست‌هایتان را روی چشم‌هایتان بگذارید.)

کوچولو، کوچولو، یواشکی نگاه کنیم؟ (دست‌هایتان را از روی چشم‌هایتان بردارید.)

کوچولو، کوچولو، چه می‌بینی؟ (صورتتان را به صورت کودکتان نزدیک کنید.)

من برگشتم، آری، بابا! (کودکتان را در آغوش بگیرید.)

نه تا دوازده ماهگی

پدر، مادر و عمو "جان"



آنچه تحقیقات می گوید

یک رابطهٔ عاطفی قوی، با تحت‌تأثیر قرار دادن سیستم‌های زیستی، اضطراب را کاهش می‌دهد.

در این بازی وانمود کنید که طفل را به زمین می‌اندازید. اعتماد او به شما، به هر ترسی غالب خواهد شد و او این احساس را دوست خواهد داشت.

- کودکتان را رو به خودتان روی پاهایتان بنشانید و در حین بالا و پایین حرکت دادن زانوهایتان شعر زیر را بخوانید:

«پدر، مادر و عمو جان
یکی یکی رفتند پیش دکتر
پدر افتاد،
مادر افتاد،
اما عمو جان رفت و رفت.»

- وقتی به جملهٔ «پدر افتاد» رسیدید، کودکتان را محکم بغل کنید و وانمود کنید به یک طرف می‌افتید.
- وقتی به جملهٔ «مادر افتاد» رسیدید، کودکتان را محکم بغل کنید و وانمود کنید به سمت دیگر می‌افتید.

داخل و خارج



آنچه تحقیقات می‌گوید

تجربه‌های اولیه، جریان‌های ایجاد شده در مغز را شکل می‌دهند.

فهمیدن مفاهیم فضایی مثل داخل، خارج، عقب، زیر و رو برای تکامل مغز مهم است.

بازی‌هایی که به درک مفهوم فضا منجر می‌شوند، در سال‌های آینده برای کودکتان مفید خواهد بود. بازی را با داخل و خارج آغاز کنید.

- یک پاکت کاغذی یا جعبهٔ بزرگ بردارید و اسباب‌بازی دلخواه کودکتان را درون آن بگذارید.
- به کودکتان کمک کنید تا اسباب‌بازی را بیابد و خارج کند.
  آن را دوباره در جعبه بگذارید و این بازی را چندبار تکرار کنید.
- یک شعر بامزه بسازید و هربار که اسباب‌بازی را دوباره در جعبه می‌گذارید، بخوانید.

لمس می کنم



آنچه تحقیقات می گوید

لمس کردن کودکان، به گوارش آنها کمک می‌کند و تنش را از بین می‌برد.

این شعر کمک می کند تا کودکتان اندام‌های خود را بشناسد.

* نخست شعر زیر را بخوانید و به هر یک از اندام‌های خود اشاره کنید:

من گونه، چانه‌ام را لمس خواهم کرد
من سر، پاشنهٔ پا، موهایم را لمس خواهم کرد
من زانوها، گردن، بینی‌ام را لمس خواهم کرد
بعد خم خواهم شد و انگشتان پایم را لمس می‌کنم.

* سپس، دست کودکتان را بگیرید و در حالی که دوباره این شعر را می‌خوانید و «اَم» را به «اَت» تغییر می‌دهید، به اندام‌های او اشاره کنید.

اسباب‌بازی چند طبقه



آنچه تحقیقات می‌گوید

کمک کردن به رشد مغز یک کودک، به مفهوم غرق کردن او در محیط‌هایی است که از نظر احساسی و عقلانی غنی و محرک هستند.

اسباب‌بازی‌های چند طبقه، امکانات زیادی برای بازی تکاملی دارند.

درهمهٔ اسباب‌بازی‌ها، زمینه‌های فراوانی برای خلاقیت وجود دارد. به کودکتان کمک کنید تا راه‌های مختلف بازی با اسباب‌بازی‌ها را یاد بگیرد.

✱ بر مبنای نیازها و مهارت‌های تکاملی کودکتان، او را تشویق به انجام یکی از این کارها کنید:

- چیدن قطعات اسباب‌بازی از بزرگ به کوچک، کوچک به بزرگ و هرطور دیگر.
- پرتاب کردن حلقه‌ها
- قرار دادن حلقه‌ها در انگشت‌ها
- گذاشتن حلقه‌ها در دهان
- چرخاندن حلقه‌ها

کوچولو کجاست؟



آنچه تحقیقات می گوید

امروزه محققان تأیید می کنند که نحوهٔ کنش و واکنش شما با کودکتان و تجربیاتی که فراهم می‌آورید، بر تکامل عاطفی و توانایی‌های یادگیری او تأثیر دارند.

این بازی را می توانید با عکس‌های اعضای خانواده و دوستان هم انجام دهید.

- چند عکس یک کودک را بردارید و در جاهای مختلف بگذارید.
- جاهایی را انتخاب کنید که برای کودکتان آشنا باشد؛ مانند جایی که پوشک بچه را عوض می کنید، جعبهٔ اسباب‌بازی یا زیر بشقابی که جلو او گذاشته‌اید.
- بگویید: «بیا کوچولو را پیدا کنیم.»
- سؤال‌های مختلف بکنید: «آیا در ظرفشویی است؟... آیا روی صندلی است؟»
- سرانجام بپرسید: «آیا در جعبهٔ اسباب‌بازی (یا جای دیگر) است؟»
- وقتی که کودکتان عکس را پیدا کرد، تشویقش کنید و برایش کف بزنید.

وروجک!



آنچه تحقیقات می گوید

بلوک‌های اسباب‌بازی، نقش‌آفرینی و وانمود کردن، همگی به رشد کنجکاوی، زبان، توانایی در حل مشکلات و آموختن ریاضی کمک می‌کنند.

این بازی دوست‌داشتنی، نشان می‌دهد که غافلگیر کردن می‌تواند با مزه باشد.

* هر دو دستتان را مشت کنید و انگشت شستتان را در زیر انگشت‌های دیگر بگذارید.

بخوانید:

وروجک آرام نشسته.

بیرون نمی‌آیی؟

چرا، میام!

* با گفتن «چرا، میام!»، انگشت‌های شست خود را بیرون بیاورید.
* به کودکتان کمک کنید دستش را مشت کند و نشانش بدهید چگونه انگشت شست خود را بیرون بیاورد.
* این بازی را می‌توانید در حال خم شدن و بالا پریدن هم انجام بدهید.

حمام بازی

آنچه تحقیقات می گوید

یک محیط غنی از نظر گفتاری، بیش از هر چیز به افزایش مهارت‌ها و توانایی‌های زبان در آینده کمک می‌کند.



در موقع حمام کردن کودک، برایش شعر بخوانید و با او بازی کنید.

موش از ساعت بالا رفت
ساعت ضربه‌ای به او زد
موش پایین دوید.

* صابون یا لیف حمام را بردارید و در حال خواندن «موش از ساعت بالا رفت» آن را به آرامی از دست کودکتان بالا ببرید.
* با گفتن «موش پایین دوید»، لیف را از دست کودکتان پایین بیاورید و با صدا در آب بیندازید.
* می‌توانید این بازی را با حرکت دادن یک اسباب‌بازی به طرف بالا و پایین دیوارهٔ وان هم انجام دهید.

بازی چشمک زدن



آنچه تحقیقات می گوید

علاقه طبیعی شدید نسبت به موسیقی، بلافاصله پس از تولد نمودار می‌شود. نوزادان دارای ژن‌ها و سیناپس‌های بسیار فراوانی هستند که بلافاصله آنها را آمادهٔ یادگیری موسیقی می‌کند.

موسیقی ریتم زبان را سازمان می‌دهد.

- کودکتان را رو به خودتان کف زمین بنشانید.
- در حالی که دست‌های کودکتان را نگه‌داشته‌اید، برایش بخوانید: «چشمک بزن، چشمک بزن، ستاره کوچولو.»
- در آخر هر قسمت از شعر، دست‌هایش را به هم بزنید و کلمهٔ آخر را با تکیهٔ بیشتر ادا کنید.

چشمک بزن، چشمک بزن، ستاره کوچولو (دست بزنید).
عجیبه! تو چی هستی (دست بزنید).
آن بالا بالاها هستی (دست بزنید).
چشمک بزن، چشمک بزن، ستاره کوچولو (دست بزنید).
عجیبه! تو چی هستی! (دست بزنید).

شعر برای دندان‌ها



آنچه تحقیقات می‌گوید

عشق، یک رابطهٔ قدرتمند برای یک کودک است و ابراز آن، بر نحوه ایجاد ارتباطات توسط مغز او، تأثیر خواهد گذاشت.

این یکی از آن بازی‌هاست که کودکان دوست دارند و می‌توانید آن را جلو دوستان و بستگان هم نمایش دهید.

- به کودکان بیاموزید که دهانش را باز کند و دندان‌هایش را نشان دهد.
- زبانتان را بیرون بیاورید و ببینید آیا کودکتان هم از شما تقلید می‌کند یا خیر.
- حالا زبانتان را روی دندان‌های بالای خود بکشید.
- شعر زیر را بخوانید و حرکات آن را انجام بدهید:

بیست و چهار اسب سفید (به دندان‌هایتان اشاره کنید)
در یک اصطبل ایستاده‌اند.
یک گاو نر قرمز بیرون آمد (زبانتان را بیرون بیاورید).
و همهٔ آنها را لیسید (دندان‌های بالایی‌تان را با زبانتان بلیسید).

- شعر را دوباره بخوانید و به دندان‌ها و زبان کودکتان اشاره کنید.
- او را تشویق کنید که زبانش را بیرون بیاورد و روی دندان‌های بالایی‌اش بکشد.

کشف کتاب‌ها



آنچه تحقیقات می‌گوید

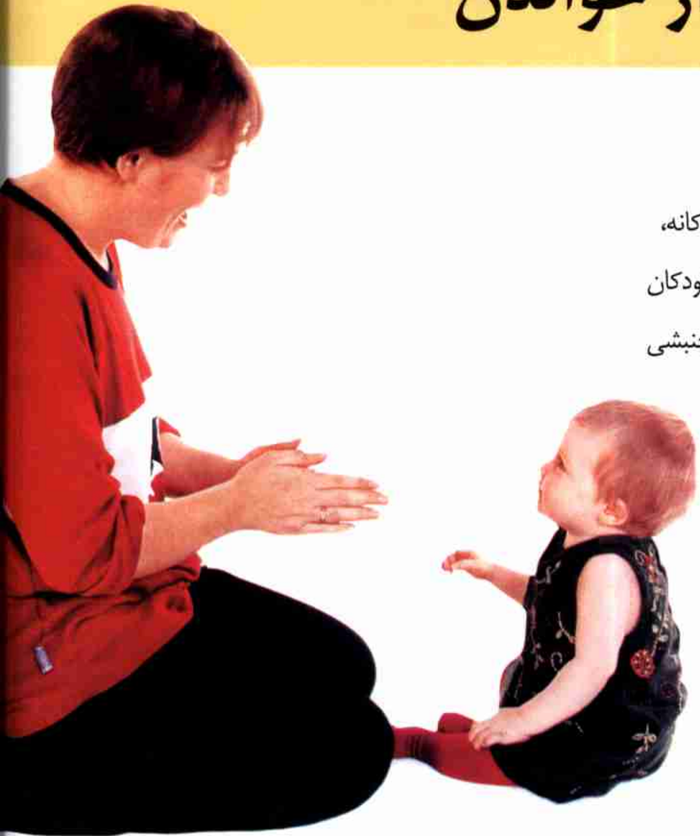
دنیای زبان، در رحم، جایی که جنین به‌طور مداوم صدای مادرش را می‌شنود، آغاز می‌شود.

با صدای بلند خواندن، هدیهٔ فوق‌العاده‌ای است که می‌توانید به فرزندتان بدهید.

کودکان به شکل کتاب، تصاویر، ورق زدن، نگه‌داشتن و لمس کردن کتاب از خود توجه نشان می‌دهند.

- به عکسی اشاره کنید و نامش را بگویید. وقتی که چند بار به همان عکس اشاره کنید، کودکتان نام آن شخص یا شیء را خواهد آموخت.
- از کودکتان بپرسید: «... کجاست؟» ببینید آیا به عکس اشاره خواهد کرد یا نه.
- بگذارید کودکتان صفحه‌های کتاب را نگه‌دارد، ول کند و ورق بزند. این نوع آزمایش راه را برای گفتار و مطالعهٔ مناسب هموار می‌سازد و اوقات خوشی را برای شما و کودکتان فراهم می‌آورد.
- همان کتاب را چندین‌بار بخوانید.

آواز خواندن



آنچه تحقیقات می گوید

ترانه‌ها، حرکات و بازی‌های موزیکال کودکانه، تمرین‌های عصب‌شناختی هستند که به کودکان در آموختن الگوهای گفتاری و مهارت‌های جنبشی کمک می کنند.

کودک شما در حین تکامل یافتن مهارت‌های زبانی اش، از کشف بسیاری از کارهای دیگری که می تواند با دهانش انجام دهد، لذت خواهد برد.

* شعری را که کوچولوی شما از شنیدنش لذت می‌برد، انتخاب کنید.
* این شعر را به روش‌های مختلف بخوانید، مثلاً با صدای بلند، به نجوا، آهسته و غیره.
* هرچه کودکتان به شیوه‌های متفاوتی این شعر را بشنود، بیشتر سعی خواهد کرد از شما تقلید کند و مهارت‌های زبانی‌اش تحول خواهد یافت.

چهرهٔ شاد



آنچه تحقیقات می‌گوید

کودکان، داستان‌هایی را که احساسات عمیق آنها را برانگیخته باشد، بهتر به یاد می‌آوردند.

کودکتان را تشویق کنید که احساساتش را با گفتن یا شنیدن داستان ابراز کند.

- تصاویر کودکانه شاد و خنده‌رو را از مجله‌ها جدا کنید. تصاویر رنگی بهتر است.
- این تصاویر را روی مقوا بگذارید و همراه با کودکتان به آنها نگاه کنید.
- در مورد احساسات به تصویر کشیده شده در عکس حرف بزنید. یک چهرهٔ شاد در ذهن کودکتان جای خواهد گرفت و ارتباطات جدیدی را در مغز ایجاد خواهد کرد.
- همراه با کودکتان به تصویرها نگاه کنید و در حالی که لبخند می‌زنید، شعری (هر شعری که می‌خواهید) بخوانید.*

* برای این منظور، مجموعهٔ « تاتی کوچولوها » از همین ناشر مناسب هستند.

دوباره بگو



آنچه تحقیقات می‌گوید

حرف زدن با کودکان، گسترش فرهنگ زبانی خوب در آینده را تضمین می‌کند.

تقلید، یک مهارت طبیعی است که کودکان از آن برخوردارند.

- کلمه‌ای را بیان کنید و کودکتان را تشویق کنید که از شما تقلید کند.
- کلمه‌هایی را انتخاب کنید که برایش آشنا هستند. با کلمه‌های یک بخشی آغاز کنید.
- احتمالاً این کار را قبلاً با گفتن این جمله به کودکتان انجام داده‌اید: «گاوه میگه چی؟»
- هربار که کودک آنچه را که شما گفتید، تکرار کرد، تشویقش کنید و او را در آغوش بگیرید.
- بعضی از کلمه‌ها مثل «سیب» و «سگ» آسان هستند. بعضی از کلمه‌های سادهٔ دو سیلابی عبارتند از: «بابا»، «مامان».

دوازده تا پانزده ماهگی

ضرب آهنگ



آنچه تحقیقات می‌گوید

یک کودک برای اینکه مغزش رشد کند و شکوفا شود، نیاز دارد که دوستش بدارند، او را بغل کنند، با وی صحبت کنند، برایش کتاب بخوانند و به او اجازهٔ کشف کردن بدهند.

این بازی به طفل کمک می‌کند تا ریتم را احساس کند و مهارت‌های شنیداری او کامل شود.

این بازی را در موقع تعویض پوشک کودکتان، حمام کردن او یا هر زمان دیگری انجام دهید.

* ترانهٔ دلخواهتان را برای طفل نوپای خود بخوانید و همراه با ریتم آن، با انگشت سبابه ضرب‌های ملایمی به شکمش بزنید، گونه‌اش را نوازش کنید یا پشتش را بمالید.
* همیشه بازی را با بوسه‌ای گرم به پایان برسانید. همچنین می‌توانید یک قسمت از شعر را بخوانید و هنگام ادای یک کلمه، کودکتان را نوازش کنید.

بالا پریدن



آنچه تحقیقات می‌گوید

تأثیر متقابل و مثبت با بزرگسالان دلسوز، مغز یک کودک را تحریک می‌کند، موجب رشد سیناپس‌ها می‌شود و اتصالات موجود را تقویت می‌کند.

این بالا پریدن لذت‌بخش موجب عمیق شدن رابطهٔ شما با طفل نوپایتان می‌شود.

* کودکتان را روی پایتان قرار دهید و زیر بغلش را محکم بگیرید.
* در حین بالا بردن کودکتان، شعر زیر را بخوانید:

بالا بپر، بالا بپر، بگذار بالا بپریم.
بالا و پایین
همه جا
بالا بپر، بالا بپر، بگذار بالا بپریم
بپا، نیفتی پایین
(کودکتان را به یک سمت متمایل کنید.)

* شعر را دوباره بخوانید و طفل را به سمت دیگر متمایل کنید.
* شعر را تکرار کنید و موقع گفتن کلمهٔ «بپا» زانوهایتان را باز کنید و کودکتان را از ناحیه کمر بگیرید و بگذارید به عقب بیفتد.

به... به... چه خوشمزه



آنچه تحقیقات می‌گوید

لحن صدا و حالت‌های چهره پیش از کلمات درک می‌شوند. آموزش احساسی با همهٔ قلمروهای یادگیری مرتبط است.

ابراز احساسات خوشایند با کودکتان برای تکامل مغزش مناسب است.

- در هنگام آماده کردن غذا یا خوراکی، با خواندن شعر زیر مهارت‌های زبانی کودکتان را تقویت کنید:

  وقت پیدا کردن شیر است.

  وقت پیدا کردن شیر است.

- به طرف یخچال بروید و پاکت شیر را بیرون بیاورید. بگویید: «من شیر دوست دارم. به...به.»
- این شعر را با گفتن نام سایر مواد غذایی بخوانید. آنها را بیرون بیاورید، شعر را بخوانید، سپس در مورد غذا صحبت کنید.
- این نوع بازی‌ها مهارت‌های زبانی را متحول می‌کند.

دالی موشه بازی



آنچه تحقیقات می گوید

با هربار بازی دالی موشه، هزاران اتصال در میان سلول‌های مغزی کودک تشکیل یا تقویت می‌شود و مفهوم پیچیدگی بیشتری به جریان حساس مغز، که معمولاً تا پایان عمر برقرار است، می‌بخشد

دالی موشه بازی نه تنها برای کودکتان مفرح است، بلکه برای رشد مغز هم بسیار اهمیت دارد.

❋ می‌توانید به طرق زیر دالی موشه بازی کنید:

- چشم‌هایتان را با دست‌هایتان بپوشانید.
- حوله‌ای روی صورتتان بگذارید.
- پشت در یا اثاثیهٔ بزرگ مخفی شوید و بعد بیرون بیایید.
- دست‌های کودکتان را روی چشم‌هایش بگذارید و سپس بردارید.
- یک اسباب‌بازی را در زیر پوششی بگذارید و بعد پوشش را بردارید.
- با ماژیک، قیافه‌ای را روی انگشت شست خود بکشید و آن را زیر سایر انگشت‌ها پنهان کنید.

تمرین صدا



آنچه تحقیقات می گوید

کودکان به دلیل توجه دقیقشان به گفتار با صدای بلند و آهنگین، اهمیت کلمات را درک خواهند کرد.



در این بازی، باید با صدای بلند برای کودکتان صحبت کنید و آواز بخوانید.

- با صدای بلند ترانه‌های دلخواهتان را بخوانید.
- کودکتان را نزدیک خود نگه‌دارید و ترانه‌ها را به دو صورت عادی و سپس بلند بخوانید.
- کودکتان توجه عمیقی به آواز خواندن شما با صدای بلند، از خود نشان خواهد داد.

محبت و عشق فراوان



آنچه تحقیقات می‌گوید

بنابر گفتهٔ دکتر بروس پری، روان‌پزشک کالج پزشکی بایلر در تگزاس، کودکانی که سال‌های اولیه عمر مورد محبت و دلسوزی قرار نمی‌گیرند، ممکن است اتصالات مناسب برای تشکیل رابطه‌های صمیمانه در مغز آنها تشکیل نشود.

این بازی مهارت محبت کردن را افزایش می‌دهد.

- همراه کودکتان کف زمین بنشینید و دو یا سه عروسک دلخواهش یا حیوانات عروسکی او را کنارتان بگذارید.
- یکی از عروسک‌ها را بردارید و در آغوش بگیرید. کلمات محبت‌آمیزی از قبیل «چقدر بازی کردن با تو کیف دارد»، «موهای فرفری قهوه‌ای تو را دوست دارم» یا «دوست دارم بغلت کنم»، بر زبان بیاورید.
- اکنون همین کار را با فرزندتان بکنید.
- یکی از عروسک‌ها را به او بدهید و از او بخواهید آن را بغل کند و ببوسد.
- تا وقتی که کودکتان از خود علاقه نشان می‌دهد به بازی ادامه دهید. به زودی خواهید دید که او خودش به تنهایی شروع به این بازی می‌کند.

حرکت دادن کودک



آنچه تحقیقات می گوید

موسیقی، بر استدلال فضایی و مادی و توانایی مرتب کردن تصاویر در هم ریخته، تأثیر مثبت دارد. این گونه استدلال‌ها، اساس ریاضیات، مهندسی و سایر رشته‌ها را تشکیل می‌دهد.

فرزندتان را در آغوش بگیرید و در حین خواندن لالایی و سایر ترانه‌های آرام‌بخش، او را به عقب و جلو حرکت دهید.

- لالایی یا آواز بخوانید.
- از حرکت عقب و جلو رفتن استفاده کنید تا کودکتان را آرام سازید و اطمینان دو جانبه را بین خودتان برقرار کنید.
- پس از خواندن آخرین قسمت ترانه، کودکتان را محکم در آغوش بگیرید.

بازی‌های خواندنی



آنچه تحقیقات می‌گوید

خواندن کتاب یا قصه گفتن برای کودک، مغز او را تکامل می‌بخشد و او را تشویق می‌کند که کتاب‌ها را با آنچه که بیش از هر چیز دوست دارد ـ صدا و نزدیکی شما ـ مرتبط بداند.

راه‌های بسیاری وجود دارد که بتوانید عشق به مطالعه را در فرزندتان پدید آورید.

- کودکتان را تشویق کنید تا با کتاب‌های دارای تصاویر برجسته و کتاب‌هایی از جنس پارچه یا مقوای محکم بازی کند.
- به تصاویر کتاب اشاره کنید و اشیای مختلف را نام ببرید.
- شعرهای کودکانه موجود در کتاب را بخوانید.
- در موقع خواندن لحن صدایتان را تغییر دهید، شکلک در بیاورید یا اداهای دیگری انجام دهید تا توجه کودکتان جلب شود.
- سعی کنید مدت کتاب خواندن برای کودکتان، کوتاه باشد.

سینه‌خیز رفتن به طرف اسباب‌بازی

آنچه تحقیقات می‌گوید

مواد معدنی موجود در بدن، مواد خام ضروری برای ایجاد اتصالات مغزی هستند. یکی از دلایل اینکه بعضی از کودکان زودتر از دیگران سینه‌خیز و راه‌رفتن را می‌آموزند، این است که مواد معدنی مورد نیاز دوران رشد خود را زودتر می‌سازند.



سینه‌خیز رفتن به صورت دایره‌وار، همراه با کودکان بسیار مفرح است.

وقتی که فرزندتان سینه‌خیز می‌رود، این حرکت را با بازی زیر انجام دهید.

- یک اسباب‌بازی دلخواه را در یک سر اتاق بگذارید. کف زمین بنشینید و به طرف اسباب‌بازی سینه‌خیز بروید.
- وقتی که به اسباب‌بازی رسیدید آن را بردارید و از زبان اسباب‌بازی بگویید: «زود باش! (نام بچه را بگویید)، می‌توانی بیایی و مرا بگیری؟»
- کوچولویتان را تشویق کنید تا به طرف اسباب‌بازی سینه‌خیز برود.
- اگر کودکتان دارد راه می‌افتد، اسباب‌بازی را در سطح بالاتری بگذارید تا سعی کند خود را بالا بکشد و دستش به آن برسد.

هل دادن



آنچه تحقیقات می‌گوید

اگر نرون‌های مغز مرتبط با بینایی و مهارت‌های جنبشی در سنین ابتدایی ورزیده نشوند، در بزرگسالی به قدر کافی شکل‌پذیر نخواهند بود و برای بسیاری از تجربیات، از نو متصل نخواهند شد.

هل دادن و بازی‌های مربوط به آن، به کودک احساس قدرت و توانایی می‌بخشد. این بازی‌ها، روش فوق‌العاده‌ای برای ایجاد اعتماد به نفس و هماهنگی در طفل محسوب می‌شوند.

- چندین شی را انتخاب کنید تا کودکتان به جلو هل دهد. چیزهای بسیار سبکی مثل حیوانات عروسکی، یک اسباب‌بازی کوچک یا اسباب‌بازی فشاری را انتخاب کنید.
- بگویید: «یک، دو... سه، هل بده.» و بعد یکی از اسباب‌بازی‌ها را هل بدهید.
- شمارش را تکرار کنید و کودکتان را تشویق به هل دادن شیء بکنید.
- وقتی که کوچولویتان تمام مدت روز کلمهٔ «سه» را تکرار می‌کند، خواهید دانست که این بازی را دوست دارد!

پانزده تا هجده ماهگی

آواز خواندن



آنچه تحقیقات می‌گوید

کودکان، هرچه از سنین پایین‌تر با موسیقی آشنا شوند، استعداد بیشتری برای آموختن و لذت بردن از موسیقی خواهند داشت.

با آواز خواندن برای فرزندتان توانایی و حساسیت او را نسبت به موسیقی تکامل ببخشید.

چندان نگران کلمه‌هایی که در آواز یا ترانه به کار می‌برید، نباشید. آنچه مهم است، لذت بردن از آواز خواندن است.

- ترانه‌ای را به دلخواه خود بخوانید.
- آواز را دوباره بخوانید و حرکت را به آن اضافه کنید.
- دست‌های کودکتان را برای کف زدن، دست تکان دادن و... حرکت دهید. نخست حرکت را انجام دهید و سپس بگذارید او این کار را بکند.
- در هر زمان از روز، در ماشین، در صف سوپرمارکت یا در اتاق انتظار مطب دکتر با کودکتان آواز بخوانید. همیشه وقت خوبی برای آواز خواندن است.

بازی با اشیا



آنچه تحقیقات می‌گوید

کودکانی که در محیطی غنی از زبان و کلام رشد می‌کنند، تقریباً همیشه در سن سه سالگی به راحتی صحبت می‌کنند. کسانی که در کودکی از این نعمت محروم بوده‌اند، هر چقدر هم که باهوش باشند یا تحت آموزش‌های وسیعی قرار گرفته باشند، برای تسلط در زبان تقلا می‌کنند.

این بازی آگاهی لامسه‌ای و مهارت‌های زبانی را توسعه می‌دهد.

- چندین شیء جالب از جنس‌های مختلف را در دسترس کودکان بگذارید تا آنها را لمس کند، شیء سخت مانند یک بلوک یا شیء نرم مانند یک اسباب‌بازی بادی.
- دست او را روی شیء سختی که انتخاب کرده‌اید، بگذارید و نام آن را همراه با کلمهٔ "سخت" بگویید. برای مثال: "بلوک سخت". حالا دست او را روی شی سخت دیگری بگذارید و نام آن را دوباره بگویید. برای مثال: "میز سخت".
- این کار را چندبار انجام دهید و سپس اشیای نرم، نظیر یک فرش نرم یا یک بالش نرم را معرفی کنید.
- کلمهٔ "سخت" را با صدایی خشن و کلمهٔ "نرم" را با صدای ملایمی ادا کنید.

هر چیزی می‌تواند حرف بزند



آنچه تحقیقات می‌گوید

آرام و شمرده حرف بزنید تا کودک بتواند کلمه‌ها را به‌طور جداگانه تشخیص بدهد. تأکید یا تکرار کردن یک کلمه نیز مفید است.

این، بازی سرگرم‌کننده‌ای برای تکامل بخشیدن به مهارت‌های زبانی کودک است.

- یک خرس عروسکی بردارید و آن را نزدیک گوشتان نگه‌دارید. چنان‌که گویی دارید به چیزی که می‌گوید، گوش می‌کنید. به کودکتان بگویید که خرس عروسکی می‌گوید: «بیا بازی کنیم.»
- وقتی که جملهٔ «بیا بازی کنیم» را می‌گویید، آن را با صدایی بلند ادا کنید.
- عروسک را به کودکتان بدهید و از او بپرسید که خرس عروسکی چه می‌گوید.
- این بازی را با پرسیدن در مورد اینکه اسباب‌بازی‌ها یا اشیای مختلف اتاق چه می‌گویند، ادامه دهید. برای مثال، یک صندلی می‌تواند بگوید: «من نرمم.»
- همیشه وقتی که به جای اسباب‌بازی یا شیء حرف می‌زنید، کلمه‌ها را با صدای بلند ادا کنید.

غلتاندن



آنچه تحقیقات می گوید

هر حرکت تازه‌ای باید چندین‌بار تکرار شود تا جریان‌های عصبی را که از نواحی فکری مغز به قشر جنبشی و از آنجا به اعصاب مرتبط با عضلات می‌رسد، تقویت کند.

شما می توانید مهارت‌های جنبشی فرزندتان را با غلتاندن یک توپ به طرفش و تشویق کردن او به غلتاندن توپ به سوی خودتان، تحول بخشید.

کودک شما به سنی رسیده است که غلتاندن توپ برای او خوشایند است. این بازی را انجام دهید:

- با کودکتان کف زمین بنشینید. کودکتان را صدا بزنید تا به شما نگاه کند. سپس توپ را به سوی او بغلتانید.
- او را تشویق کنید که توپ را به سوی شما بغلتاند.
- در حین غلتاندن توپ، بخوانید: «توپ را برای (نام کودک) قل می‌دهم.»
- وقتی او توپ را به طرف شما غلتاند، بخوانید: «(نام کودک) توپ را برای بابا (یا مامان) قل می‌دهد.»
- فقط زمانی که غلتاندن توپ انجام می‌شود، این کلمات را بر زبان بیاورید.

بازی ابتدایی با بلوک‌ها

آنچه تحقیقات می‌گوید

مهارت‌های کوچک و بزرگ حرکتی، به‌طور مستقل تکامل می‌یابند؛ اگر چه بیان فیزیکی یکسانی را می‌طلبند. اگر کودکی در یک هفته، تلاش بسیاری را صرف مهارت‌های بزرگ حرکتی کند، فرصت کافی برای تقویت مهارت‌های کوچک حرکتی نخواهد داشت.



چیدن بلوک‌ها روی همدیگر، به تکامل مهارت‌های کوچک حرکتی کمک می‌کند.

* بلوک‌های این بازی را می‌توانید بخرید؛ اما اگر خودتان بلوک‌ها را بسازید، بیشتر لذت خواهید برد. از کارتن‌های کوچک یا مقوا، بلوک‌های یک‌بار مصرف بسازید.
* کودکتان را تشویق کنید که بلوک‌ها را با مداد شمعی یا عکس برگردان تزئین کند.
* به کودکتان یاد بدهید که بلوک‌ها را روی هم بچیند و هربار که او بلوکی را روی بلوک دیگر چید، تشویقش کنید.
* بعضی وقت‌ها کودک از به هم ریختن بلوک‌های روی هم چیده شده بیشتر لذت خواهد برد.

وقت قصه



آنچه تحقیقات می گوید

خواندن کتاب با صدای بلند برای کودکان، قدرت تخیل آنها را تحریک می‌کند و دانش جهانی آنها را بسط می‌دهد. این کار مهارت‌های زبانی و شنیداری را تکامل می‌بخشد و کودکان را برای درک کلمه‌های کتاب، آماده می‌سازد.

این بازی مهارت‌های پیش از مطالعه را در کودک تحول می‌دهد و او را دوستدار کتاب و مطالعه بار می‌آورد.

موقع خواندن کتاب برای فرزندتان، نکات زیر را در نظر بگیرید:

- کتاب خواندن برای کودکان ممکن است خسته‌کننده باشد. باید در نظر گرفت که آنها حدوداً دو تا چهار دقیقه می‌توانند آرام بنشینند.
- کودکان به کتاب‌هایی علاقه دارند که حاوی تصاویر بچه‌هایی در حال انجام کارهای آشنا مانند خوردن، دویدن و خوابیدن باشند.*
- کتاب‌هایی در مورد سلام و خداحافظی کردن، محبوب بچه‌ها در این سن هستند.
- شعرهای ساده و متن قابل پیش‌بینی نیز جزء خصوصیات مثبت یک کتاب هستند.
- برای افزایش علاقهٔ طفلتان به یک کتاب، نام او را به جای نام کودک داستان بگذارید.
- می‌توانید در هر جایی ـ در تختخواب، وقت حمام (البته با استفاده از کتاب‌های ضد آب!)، نشسته کف زمین یا روی تاب ـ برای کودکتان کتاب بخوانید.

* برای این منظور، مجموعهٔ « تو هم می توانی » و « سلام کتی » از همین ناشر مناسب هستند.

بغل کردن



آنچه تحقیقات می‌گوید

کودکان عاشق پدر و مادرشان هستند. روان‌شناسان این حالت را «دلبستگی» می‌نامند. این واژه که نخستین‌بار توسط جان بولبی در دههٔ ۱۹۵۰ مطرح شد، یکی از پایدارترین فرضیه‌های رشد انسانی این قرن محسوب می‌شود.

بغل کردن کودکتان روش بسیار مهمی برای ساختن توانایی مغزی آنهاست.

بغل کردن در زمان خطر، از این هم مهم‌تر است و اطمینان کودک را نیز افزایش می‌دهد.

- اگر کوچولویتان در جایی که نباید برود، پرسه می‌زند، او را در آغوش بگیرید و برایش توضیح دهید که: «نباید آنجا بروی؛ چون خطرناک است.»
- او از لحن صدایتان خواهد فهمید که کاری که کرده، ممنوع است.
- در موقع گفتن آن کلمات، کودک از حالتی که او را در بغلتان نگه‌داشته‌اید، خواهد فهمید که نگرانش هستید و می‌خواهید از او مراقبت کنید.

رفتن به پارک



آنچه تحقیقات می‌گوید

برای کمک کردن به رشد مغزی یک کودک، باید او را در محیط‌های محرک و غنی از نظر عاطفی و فکری غرق کنید.

این بازی مهارت‌های زبانی کودک را تکامل می‌دهد.

کودکان حیوانات عروسکی خود را دوست دارند و بیشتر وقت‌ها صدای آنها را می‌شنوید که دارند با عروسک‌هایشان حرف می‌زنند.

- وانمود کنید که با کودکتان و حیوانات عروسکی‌اش به پارک می‌روید.
- چیزهایی بپرسید که او را تشویق به حرف زدن کند.

برای مثال: «فکر می‌کنی خرس کوچولو امروز باید چه لباسی بپوشد؟»، «آیا بیرون هوا سرد است؟»، «اگر خرس کوچولو کفش نپوشد، چه بلایی سر پاهایش خواهد آمد؟»

- چیزهای دیگری نیز می‌توانید بپرسید: «با خودمان ناهار ببریم؟» و «میمون چه غذایی دوست دارد بخورد؟»
- همیشه به آنچه که کودکتان می‌گوید، پاسخ دهید تا باعث بیشتر حرف زدن او شود.
- مهارت‌های زبانی برای دوره‌ای که کودک بزرگ‌تر شده و در حال یادگیری خواندن است نیز ضرورت دارد.

به من نگاه کن



آنچه تحقیقات می‌گوید

تجربه‌های احساسی و تأثیرات متقابل اجتماعی با بزرگسالانِ آشنا و قابل اعتماد، به رشد توانایی‌های فکری کودکتان کمک خواهد کرد.

این بازی کودک را نسبت به خودش و توانایی‌هایش آگاه‌تر خواهد ساخت.

* همراه با کودکتان به آینه نگاه کنید و بگذارید او در حال انجام کارهای مختلف چهره‌اش را در آینه ببیند.

* در حالی که کودکتان خود را در آینه تماشا می‌کند، از او بخواهید کارهای زیر را انجام دهد:
  - لبخند بزند.
  - زبانش را بیرون بیاورد و آن را وارسی کند.
  - دهانش را باز و بسته کند.
  - به دندان‌هایش نگاه کند.

* به او چیزی بدهید تا بخورد و بگذارید خود را در حال جویدن (البته با دهان بسته!) تماشا کند.

صداهای اسباب‌بازی



آنچه تحقیقات می‌گوید

قرار گرفتن در معرض انواع محرک‌های موسیقایی و تکامل یافتن مهارت‌های شنیداری در سال‌های اولیه، برای رشد فکری کودک مهم است.

اسباب‌بازی‌های مورد علاقه کودکتان را بیاورید و او تشویق کنید صداهای اسباب‌بازی‌ها را درآورد.

✱ به پیشنهادات زیر توجه کنید:

- قطار: صدای قطار.
- ماشین: صدای ماشین.
- حیوانات عروسکی: صدای ساختگی.
- عروسک: صدای ساختگی.
- بلوک‌ها: هر چه برج بلندتر باشد، صدا بلندتر خواهد بود.

هجده تا بیست و یک ماهگی

کلمه، کلمه، کلمه



آنچه تحقیقات می‌گوید

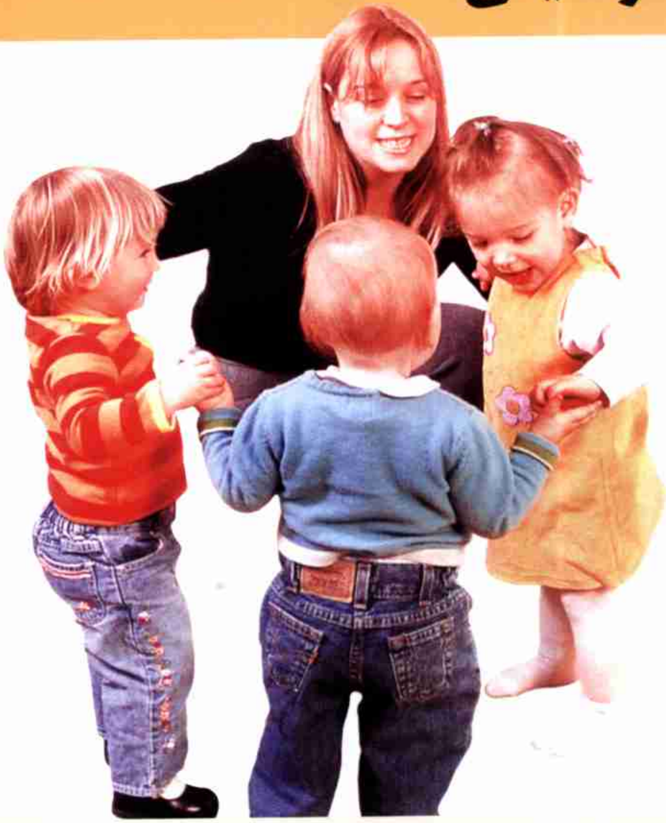
کودکان با شنیدن چندین بارهٔ کلمات، زبان می‌آموزند. به خاطر همین، هرچه زودتر با بچه‌ها حرف بزنید، بهتر است.

تصاویر کتاب‌ها و مجله‌ها، سوژهٔ خوبی برای صحبت کردن است.

- تصاویر چیزهای آشنا مانند حیوانات، نوزادان و مواد غذایی را از یک مجله جدا کنید.*
- با کودکتان به تصاویر نگاه کنید و در مورد هر تصویر حرف بزنید.
- برای مثال، گاو را نشان دهید و بگویید: «گاو در مزرعه است و می‌گوید: ماو... ماو...»
- حالا از کودک بپرسید که گاو چه می‌گوید؟ اگر پاسخ نداد، حرف‌هایتان را دوباره تکرار کنید.
- یک بچه را نشان دهید و بگویید: «بچه در گهواره است. بچه می‌گوید: اووَه...» سپس از کودکتان بخواهید صدای بچه را در بیاورد.
- در مورد تصویری که کودکتان دیده است، صحبت کنید. سپس یک عکس جدید اضافه کنید.
- بگذارید کودکتان یکی از تصاویر را انتخاب کند و در مورد آن برای شما بگوید یا یک داستان سادهٔ کوتاه در مورد یکی از تصاویر بسازد.

* برای این منظور کتاب « فرهنگ مصور بچّه ها »، از همین ناشر مناسب است.

موسیقی



آنچه تحقیقات می گوید

جریان‌های مغزی مورد استفاده برای ریاضیات در کودکان، با گوش کردن به موسیقی کلاسیک تقویت می‌شود. گوش کردن به موسیقی همچنین الگوهای فطری مغزی را که برای وظایف استدلالی پیچیده به کار می‌رود، افزایش می‌دهد.

حرکت‌های موزون با موسیقی می‌تواند بسیار خوب باشد. چند موسیقی تند و آرام را انتخاب کنید.

- با موسیقی حرکت کنید و کودکتان را تشویق کنید که به شما ملحق شود.
- یک موسیقی ملایم به کودکتان آرامش خواهد داد و برای وقت خواب نیمروز مناسب است.

بالا و پایین



آنچه تحقیقات می گوید

مفاهیم آموزشی نظیر بالا و پایین، اتصالاتی را تغذیه می‌کنند که موجب رشد توان مغز می‌شود.

این بازی علاوه بر مفاهیم فضایی، مهارت‌های جنبشی کوچک را تکامل خواهد داد.

- با کودکتان کف زمین بنشینید.
- سه یا چهار بلوک بردارید و یک برج بسازید.
- یک اسباب‌بازی را بردارید، آن را روی بلوک‌ها بگذارید و بگویید: «اسباب‌بازی آن بالاست.»
- اسباب‌بازی را از بالای برج به پایین بیندازید و بگویید: «اسباب‌بازی پایین است.»
- بازی را تکرار کنید و اجازه دهید کودکتان اسباب‌بازی را از بالا به پایین حرکت دهد.

می‌توانی پیدایم کنی؟



آنچه تحقیقات می‌گوید

از لحظه تولد نوزاد، هر تجربه، اتصالات عصبی را که عامل تکامل و رشد هستند، می‌سازد.

این بازی محبوب کودکان است.

* یک حیوان عروسکی دلخواه را بردارید.
* در حالی که کوچولویتان تماشا می‌کند، حیوان را پنهان کنید.
* شعر زیر را بخوانید:

خرگوش کوچولو (یا هر حیوان عروسکی دیگر) کجاست؟

کجا می‌تواند باشد؟

بیا با گفتن یک... دو... سه... پیدایش کنیم.

* به جایی که خرگوش را پنهان کرده‌اید، بروید و آن را بیرون بیاورید. بگویید: «این هم خرگوش کوچولو! هورا!»
* این بازی را با پنهان کردن اسباب‌بازی‌های دیگر ادامه دهید. همیشه قبل از یافتن اسباب‌بازی، شعر را بخوانید و نام حیوان عروسکی را تغییر دهید.
* از کودکتان بخواهید که یک اسباب‌بازی را مخفی کند. شعر را تکرار کنید و بگذارید او آن را بیابد.

صداهای مختلف

آنچه تحقیقات می گوید

تجربیات دوران خردسالی، تأثیر شگرف و از نظر فیزیکی تعیین‌کننده‌ای بر نحوهٔ اتصال جریان‌های ظریف عصبی مغز دارد.



حرف زدن و آواز خواندن با صداهای مختلف، روش‌های خوبی برای رشد زبانی هستند.

- هر ترانهٔ ساده‌ای را که بلدید، بخوانید.
- نخست آن را به صورت عادی بخوانید.
- حالا صدایتان را تغییر دهید و کودکتان را وادارید که همین کار را انجام دهد. صداهای مختلف زیر را امتحان کنید:
  - صدای بلند
  - صدای آهسته
  - صدای نرم
  - صدای تودماغی
- این نوع بازی به کودکتان کمک می‌کند تا الگوهای گفتاری را بیاموزد.

خرگوش کوچولو



آنچه تحقیقات می‌گوید

دایرهٔ واژگان یک فرد بزرگسال، عموماً با گفتار شنیده شده در سه سال نخست، تعیین می‌شود.

کودکان شعرهای همراه با حرکت را دوست دارند. اگر کودک اسباب‌بازی دلخواهی دارد، شعری از خودتان برای آن بسازید.

* با خواندن شعر زیر و انجام دادن حرکت، مهارت‌های زبانی کودکتان را تکامل دهید:

خرگوش کوچولو بالا و پایین می‌پرد

خرگوش کوچولو، می‌ایستد.

خیلی خسته‌ام، خیلی خسته‌ام (خمیازه بکشید).

فکر می‌کنم دارم می‌افتم (خودتان را روی زمین بیندازید).

* وقتی که دست از جست و خیز برداشتید، از کودکتان بپرسید که چرا خرگوش کوچولو این‌قدر خسته بود.
* در مورد چیزهایی حرف بزنید که خرگوش در حین جست و خیز ممکن است دیده باشد.
* در مورد جاهایی حرف بزنید که خرگوش ممکن است رفته باشد: باغچه، خیابان یا پشت یک بوته.
* کلمه‌ها را به کودکتان یاد بدهید. ناگهان خواهید دید که او شعری از خودش ساخته است.

یک نفر را می‌شناسم!



آنچه تحقیقات می‌گوید

کودکانی که در سال‌های اولیه عمر، در محیطی مناسب پرورش می‌یابند، معمولاً بهرهٔ هوشی بالاتری دارند و آسان‌تر با مدرسه سازگار می‌شوند.

این بازی مهارت‌های شنیداری کودکتان را افزایش می‌دهد؛ زیرا او باید گوش کند تا بداند چه کاری انجام دهد.

- مهارت‌های شنیداری کودکتان را با خواندن شعر زیر برای او، افزایش دهید:

من یک نفر را می‌شناسم.
می‌دانی چه کسی؟
می‌چرخم و می‌چرخم (بچرخید)
و بعد او را نشانت خواهم داد (به کودکتان اشاره کنید)!

- از کودکتان بخواهید که شعر را بخواند و بچرخد.
- شعر را تکرار کنید و حرکت را تغییر دهید. به جای چرخیدن، جست و خیز کنید، کف بزنید، ادای پرواز پرنده را در بیاورید و... .

موش و گربه



آنچه تحقیقات می‌گوید

ورزش کردن، پل‌های عصبی را که برای آموختن مهارت‌های تحصیلی در زندگی آینده ضروری هستند، تشکیل می‌دهد و تقویت می‌کند.

- به کودکتان بگویید که شما یک موش کوچولو هستید و او گربه‌ای است که باید دنبالتان کند.
- به او بگویید که موش می‌گوید: «ماژ و موژ»، و گربه می‌گوید: «میو، میو».
- روی زمین بنشینید و بگویید: «تو نمی‌توانی مرا بگیری!» سریع سینه‌خیز بروید و کودکتان را تشویق کنید که شما را دنبال کند.
- پشت اثاثیه، زیر میز و داخل اتاق‌های دیگر سینه‌خیز بروید.
- وقتی که کودکتان بازی را یاد گرفت، نقش‌ها را عوض کنید.

این بازی بسیار شادی‌بخش است و شیوهٔ فوق‌العاده‌ای برای تکامل عضلات جنبشی بزرگ به حساب می‌آید.

به صدا گوش کن



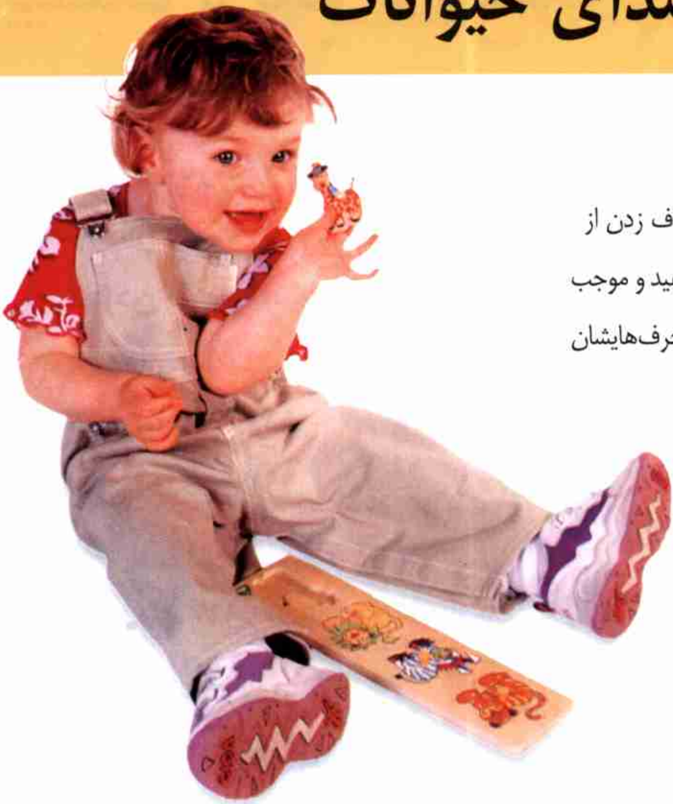
آنچه تحقیقات می‌گوید

کودکتان را در معرض انواع محرک‌های حسی، رنگ‌ها، موسیقی، زبان، صداهای طبیعی و ماشینی، لمس، بو، مزه و... قرار دهید تا مطمئن شوید که در بزرگسالی انعطاف پذیرترین قدرت مغزی را برای یادگیری خواهد داشت.

این بازی کودکتان را با صداهای مختلف آشنا خواهد کرد.

- کودکتان را به بیرون از خانه ببرید.
- به صدای پرندگان گوش کنید. وقتی که صدای چهچهه یا آواز پرنده‌ای را شنیدید، سعی کنید آن را تقلید کنید و به کودکتان بگویید که دارید صدای پرنده در می‌آورید.
- اگر به این کار ادامه دهید، او از صدا آگاه خواهد شد و ممکن است سعی کند آن را تقلید کند.
- صداهای تازه‌ای را نظیر زوزهٔ باد یا پارس سگ به آن صدا بیفزایید.
- به صداهای دیگر محیط خود، نظیر صداهای ماشین، موتور سیکلت و قطار گوش کنید.

صدای حیوانات



آنچه تحقیقات می گوید

شما با گوش کردن، تماشا کردن و حرف زدن از تجربه‌ها، به کودکان توجه نشان می‌دهید و موجب می‌شوید که آنها احساس کنند افکار و حرف‌هایشان اهمیت دارد.

کودکان عاشق تقلید صدای حیوانات هستند و این بازی آنها را با صدای حیوانات مختلف آشنا می‌سازد.

* به کودکتان عکس یک سگ را نشان دهید. در مورد صدای سگ صحبت کنید.
* سپس عکس یک گربه را به او نشان دهید و در مورد صدای آن حیوان حرف بزنید.
* حالا عکس یک ماهی را نشان دهید و به جای درآوردن صدایی، به کودکتان نشان دهید که چگونه ماهی دهانش را حرکت می‌دهد.
* اینها را بگویید:

  سگ چه می‌گوید؟
  واق، واق، واق
  گربه چه می‌گوید؟
  میو، میو، میو.
  اما ماهی دهانش را این‌طور حرکت می‌دهد.

* دفعهٔ بعد با یک حیوان آشنا شروع کنید. بعد حیوان جدیدی را با صدایش اضافه کنید. می‌توانید قبل از خواندن شعر، به عکس‌ها نگاه کنید.
* همیشه بازی را با ماهی خاتمه دهید. یک پایان آشنا احساس امنیت به کودکتان می‌بخشد.

بیست و یک تا بیست و چهار ماهگی

موسیقی مشترک



آنچه تحقیقات می‌گوید

تجربه‌های مربوط به موسیقی، برای گفتار و رشد حرکتی و همبستگی احساسی، ضروری هستند.

شنیدن موسیقی، به نفع مغز کودک شماست و هر دوی شما را غرق لذت می‌کند.

- انواع موسیقی (هر نوع موسیقی که شما و کودکتان از شنیدن آن لذت می‌برید) را بگذارید و به حرکات کودکتان پاسخ دهید. اگر این پا و آن پا کرد، شما هم این کار را کنید. اگر جست و خیز کرد، شما هم جست و خیز کنید.
- دستش را بگیرید و همراه موسیقی حرکات مختلفی با او بکنید. می‌توانید بپرید، سُر بخورید، بدوید، بچرخید و روی پنجهٔ پا راه بروید.
- با موسیقی آزادانه حرکت کنید و بگذارید کودکتان همین کار را بکند. وقتی که ببیند شما از موسیقی لذت می‌برید، او هم لذت خواهد برد.

لباس‌های شیک

آنچه تحقیقات می‌گوید

دایره واژگانی یک طفل دو ساله، ارتباط نزدیکی با مقدار صحبت یک بزرگسال با کودک دارد. کودکانی که مادران پرحرفی دارند، در بیست ماهگی به طور متوسط ۱۳۱ واژه بیشتر از کودکانی که مادران کم حرف‌تر دارند، می‌دانند. در دو سالگی، این شکاف بیشتر از دو برابر شده و به ۲۹۵ کلمه می‌رسد.



بچه‌ها بازی کردن با لباس‌های قشنگ را دوست دارند. شما همان‌طور که در مورد لباس‌های مختلف صحبت می‌کنید، زبان آنها را تکامل می‌بخشید و واژگان تازه‌ای به آنها یاد می‌دهید.

- انواع لباس‌ها، کلاه، روسری، کفش، دستکش یا هر چیزی را که فکر می‌کنید مورد علاقه کودکتان باشد، بیرون بیاورید.
- یکی از کلاه‌ها را سرتان بگذارید و بگویید: «حالتان چطور است آقای (نام کودک)؟»
- یکی از دستکش‌ها را دستتان کنید و بگویید: «آه، چقدر نرم است.»
- کودکتان را تشویق کنید که یک تکه لباس را بردارد، اگر نامش را نمی‌داند، به او بگویید.
- به زودی مکالمه‌ای برقرار می‌شود و زبان کودک روان خواهد شد.

حرف زدن با حیوانات



آنچه تحقیقات می‌گوید

دانشمندان نشان داده‌اند که در شرایط پرتنش، کودکانی که وابستگی مطمئنی با پدر و مادر یا سرپرستان خود دارند، آسان‌تر سازگاری می‌یابند و کورتیزول (هورمون عصبی که روی سوخت و ساز، سیستم ایمنی و مغز تأثیر می‌گذارد) کمتری تولید می‌کنند.

واکنش نشان دادن به شرایط روزانه به کودکتان کمک خواهد کرد تا آنها را بفهمد.

* یکی از حیوانات عروسکی را که مورد علاقهٔ کودکتان است، بردارید.
* گفت‌وگویی را با این دوست عروسکی انجام دهید:

شما: «من بیسکویت تو را برمی‌دارم و می‌خورم.»

دوست عروسکی: «ممنونم که به من گفتی.»

شما: «می‌خواهی بیسکویت دیگری به تو بدهم؟»

دوست عروسکی: «بلی، متشکرم (وانمود کنید که بیسکویت می‌خورید).»

شما: «دوست دارم با تو لباس‌بازی بکنم.»

دوست عروسکی: «دلم می‌خواهد روسری قرمز را سرم کنم.»

شما: «بیا وانمود کنیم که زمستان است.»

دوست عروسکی: «و دارد برف می‌بارد.»

* شرایطی را ایجاد کنید که بتوانید وقایع یا شرایط مهم زندگی کودکتان را به او بیاموزید.
* او را تشویق کنید که در گفت‌وگو شرکت کند.
* موضوعات دیگر مکالمه می‌تواند جمع کردن اسباب‌بازی‌ها، مسواک زدن و رفتن به مطب دکتر باشد.

نگاه کردن

آنچه تحقیقات می‌گوید

استعداد یک کودک در سال‌های اولیه از نخستین لحظهٔ زندگی تا سه سالگی . شکل می‌گیرد. اینها سال‌هایی هستند که ما آیندهٔ یک کودک را می‌سازیم.



این بازی تمرکز کودکتان را می‌طلبد، و او باید به دقت به راهنمایی‌های شما گوش کند و سپس آنها را اجرا نماید.

- چند اسباب‌بازی آشنا را در هر طرف اتاق بگذارید.
- با کودکتان کف زمین بنشینید.
- به او نشان دهید که چگونه چانه‌اش را در هوا بالا بگیرد.
- به او یاد دهید که چگونه سرش را به یک طرف و سپس به طرف دیگر بچرخاند.
- از او بخواهید که در حین چرخاندن سرش در جهات مختلف، به یک اسباب‌بازی نگاه کند.
- نام محل‌ها را که باید نگاه کند، تکرار کنید. به سقف نگاه کن، به کف زمین نگاه کن و غیره.

یادگیری با بازی



آنچه تحقیقات می‌گوید

تحقیق در مورد مغز، آنچه را که معلمان مدت‌ها مورد بحث قرار داده‌اند، تأیید می‌کند: تجربه‌های اجتماعی و عاطفی اولیه، سرچشمهٔ هوش انسان هستند.
جریان‌های عصبی هر کودک بزرگراه‌هایی در مغز ایجاد می‌کنند که یادگیری آتی را آسان می‌سازند.

این بازی خوبی برای تکامل بخشیدن به مهارت‌های فکری کودکتان است و به او کمک می‌کند که انجام کارهایی را با یک شیء تجسم کند. نظیر استفاده از فنجان برای نوشیدن و برای ریختن چیزی.

- چند شیء مانند بُرس سر، قاشق یا فنجان را که کودکتان آنها را می‌شناسد و پیوسته مورد استفاده قرار می‌دهد، انتخاب کنید.
- آنها را کف زمین بگذارید.
- جلو آن اشیا بنشینید.
- یکی از اشیا، مانند برس را بردارید و وانمود کنید که موهایتان را برس می‌زنید.
- هر یک از اشیا را بردارید و تظاهر به استفاده از آن کنید.
- از کودکتان بخواهید یکی از اشیا را بردارد و نحوهٔ استفاده از آن را نشانتان دهد.

نام‌های آهنگین



آنچه تحقیقات می‌گوید

هر چه یک کودک کلمه‌های بیشتری بشنود، سریع‌تر زبان را می‌آموزد. صدای کلمه‌ها، مدار عصبی را ایجاد می‌کنند که برای رشد مهارت‌های زبانی کودکان ضروری است.

این بازی خوبی برای یادگیری واژگان است.

- با کودکتان کف زمین بنشینید.
- با آواز یا به صورت عادی نام یکی از اشیای موجود در اتاق را که برای کودک آشنا است، ببرید و بگویید: «من می‌توانم یک خرس عروسکی (یا شیء آشنای دیگری) را ببینم.»
- از طفلتان بخواهید که به خرس عروسکی دست بزند.
- با نام بردن از شی دیگری که در اتاق است، به بازی ادامه دهید. هربار که نام یک شیء را می‌برید، آن را با آواز یا معمولی در یک جمله بگویید. سپس از فرزندتان بخواهید به آن شیء دست بزند.

کف زدن



آنچه تحقیقات می‌گوید

یک کودک قبل از آنکه بتواند در زبان، پردازش کند، می‌تواند این کار را در موسیقی انجام دهد. تجربه‌های زود هنگام در موسیقی، استدلال فضایی ـ مادی و یادگیری مفاهیم ریاضی را افزایش می‌دهد.

وقتی که کودکان حرکت‌های تند و کند را انجام می‌دهند، شروع به درک و به خاطر سپردن مفاهیم می‌کنند.

❋ شعر زیر را خیلی کُند بخوانید:

آرام هر روز، با دست‌هایت کف بزن. (آهسته کف بزنید.)

با شادی، با شادی، با شادی (به کف زدن ادامه دهید)،

بعد فریاد بزنید: «هورا». (بالا و پایین بپرید و آرام فریاد بزنید: هورا.)

❋ این شعر را تندتر بخوانید و تندتر کف بزنید.

❋ این شعر را با حرکات مختلف بخوانید. همیشه حرکات را ابتدا آهسته و سپس سریع انجام دهید.

❋ سایر حرکاتی که می‌توانید امتحان کنید، عبارتند از: چرخاندن دست‌ها، حرکت دادن دست‌ها، دست تکان دادن و پا بر زمین کوبیدن.

شعر مزرعه



آنچه تحقیقات می گوید

بررسی عصب‌شناختی کودکانی که شعرهای مهدکودک را می‌خوانند و بازی‌های شمارشی را انجام می‌دهند، نشان می‌دهد که بخش‌هایی از مغز آنها بی‌کم و کاست در حال فعالیت است.

یکی از شعرهای مورد علاقه کودکان در مورد صدای حیوانات است.

- شعری را در مورد یک مزرعه‌دار که سرما خورده و سرفه می‌کند، بخوانید.
- صداهای دیگری را که ممکن است در موقع سرماخوردگی درآورید، به آن اضافه کنید.
- این مزرعه‌دار می‌تواند یک باغ، خانه، قنادی و غیره داشته باشد. عوض کردن کلمه‌ها، دایره واژگان را افزایش می‌دهد.
- می‌توانید این ترانه را به صورت شعری منظم بخوانید و کلمه‌های آخر هر مصراع را تکرار کنید.

آه، خدای من!



آنچه تحقیقات می‌گوید

وقتی که با محبت کردن و دلسوزی از کودکان مراقبت می‌شود، آنها احساس امنیت و اطمینان می‌کنند و خواهند توانست با دیگران وابستگی برقرار کنند.

این شعر در کودکتان احساس امنیت ایجاد خواهد کرد.

* این شعر را برای فرزندتان بخوانید:

آه، خدای من

آه، خدای مهربان من

ببین چه کسی اینجاست

آه، خدای من

آه، خدای مهربان من

این (نام کودک) محبوب من است.

* کودکتان را محکم در آغوش بگیرید.
* شعر را تکرار کنید. وقتی که کودکتان را بغل می‌کنید، او را به هوا بلند کنید و سپس پایین بیاورید و ببوسید.
* او را حرکت دهید، به آرامی بچرخانید، یا هر حرکت محبت‌آمیز دیگر را انجام دهید.
* کوچولوی شما حتماً این بازی را دوست خواهد داشت!

بازی اسب سواری



آنچه تحقیقات می گوید

مغز یک کودک از طریق تجربه و وابستگی (دو جزء حیاتی لازم برای رشد کودک) تکامل می‌یابد.

کودکتان تمایل به تکرار چندبارهٔ این بازی را خواهد داشت. این بازی شیوهٔ فوق‌العاده‌ای برای گسترش توانایی همراهی با دیگران است.

* کودکتان را رو به خود و روی پاهایتان بنشانید. کمرش را بگیرید و زانوهایتان بالا و پایین ببرید. طوری که او بتواند ورجه وورجه کند.
* برایش شعری در مورد اسب‌سواری بخوانید.

بیست و چهار تا بیست و هفت ماهگی

حالت‌های چهره



آنچه تحقیقات می‌گوید

وقتی که احساس‌های مختلفی را ابراز می‌کنید، باعث تحریک مغزی می‌شوید. عواطف موجب آزاد شدن موادی شیمیایی می‌شوند که به مغز کمک می‌کند تا احساسات مختلف و وقایعی را که مربوط به آن احساسات هستند، به یاد بیاورد.

این بازی به کودکان دو ساله کمک می‌کند تا احساساتشان را شناسایی کنند.

- با کودک خود بنشینید و عکس چهره‌های مختلف را در مجله‌ها و کتاب‌ها پیدا کنید.
- از کودکتان در مورد حالت چهره‌ها بپرسید.
- عکس کودکی را با چهرهٔ شاد پیدا کنید. احساس موجود در آن چهره را توصیف کنید و سپس از کودکتان بخواهید که حالت شاد به چهرهٔ خود بدهد.
- به جست‌وجو برای یافتن عکس چهره‌های شاد ادامه دهید.
- روزهای دیگر دنبال حالت‌های دیگر چهره باشید. نمونه‌های خوب آن چهره‌های هیجانزده، غمگین و احمقانه است.
- به دنبال حالت‌هایی باشید که با احساس‌های کودکتان در آن روز مطابقت دارد.

چرخیدن



آنچه تحقیقات می گوید

همهٔ بچه‌ها یاد می‌گیرند. آنچه که آنها می‌آموزند، بستگی به چیزی دارد که در معرض آن قرار گرفته‌اند. از آنجایی که بیشترین تکامل مغز کودکتان پس از تولد صورت می‌گیرد، روزانه فرصت بسیاری دارید تا به رشد مناسب مغز او کمک کنید.

این بازی شیوهٔ فوق‌العاده‌ای برای توسعه دادن درک فضایی کودکتان است.

- ❋ دست‌های کودک دو ساله‌تان را بگیرید و به صورت دایره‌وار راه بروید.

  به نرمی روی زمین بنشینید.
- ❋ حالا بازی را تکرار کنید؛ اما به جای زمین نشستن، کار دیگری بکنید.
- ❋ همچنین می‌توانید کف بزنید، بالا و پایین بپرید یا صدای اردک در بیاورید.

به خودت نگاه کن



آنچه تحقیقات می‌گوید

بررسی‌های انجام شده روی مغز نشان می‌دهد که پدران و مادران و معلمان فرصتی طلایی برای رشد دادن مغز کودک دارند. این به مفهوم فراهم آوردن محیطی غنی و بدون تنش مفرط تحصیلی است.

این بازی فوق‌العاده به کودکتان کمک می‌کند تا در مورد اندام‌های مختلف بدن خود بیندیشد و مهارت‌های مشاهده‌ای خود را بالا ببرد.

- به کودک خود بگویید: «اگر کفش به پا داری، بالا و پایین بپر.»
- از او بپرسید: «آیا کفش پوشیده‌ای؟ نشانم بده!»
- به کفش‌هایش اشاره کنید و از او بخواهید بالا و پایین بپرد. شاید لازم باشد پریدن را به او یاد دهید.
- هربار که از او در مورد خودش می‌پرسید، به آن قسمت بدنش اشاره کنید و به او نشان دهید که همهٔ حرکات را چگونه انجام دهد.
- پیشنهادات زیر را مورد نظر قرار دهید:
  - اگر جوراب پوشیده‌اید، به عقب و جلو حرکت کنید.
  - اگر بلوز پوشیده‌اید، کف بزنید.
  - اگر شلوار پوشیده‌اید، سرتان را به طرف بالا و پایین حرکت دهید.
- بعد از اینکه این بازی را چندبار تکرار کردید، خواهید دید که طفلتان می‌تواند بدون کمک شما حرکات را انجام دهد.

خرگوش کوچولوی بامزه



آنچه تحقیقات می‌گوید

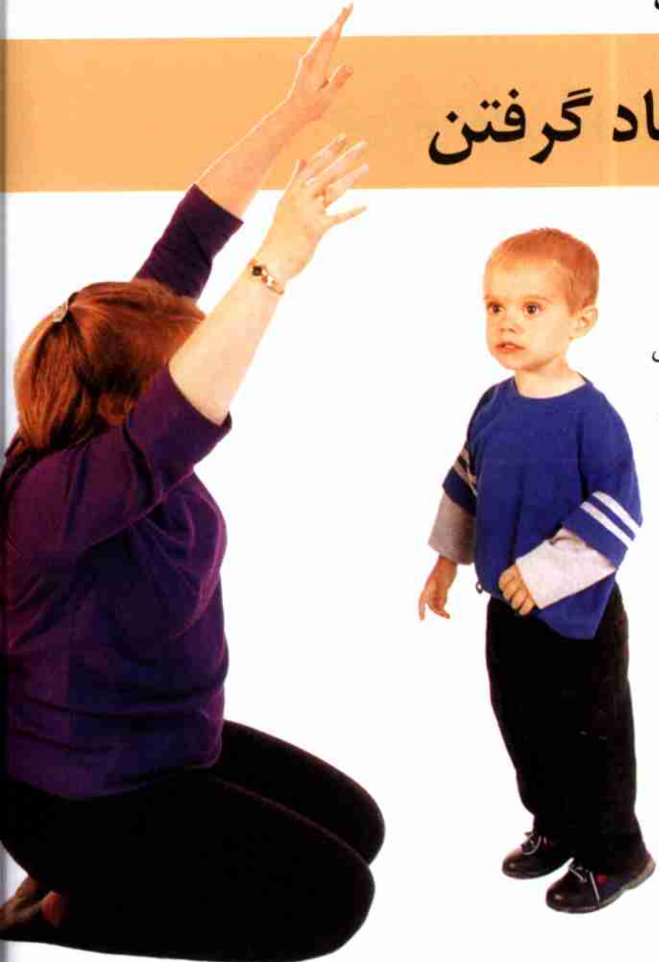
دانشمندان دریافته‌اند که رابطهٔ شما با فرزندتان به طرق بسیاری مغز او را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. شما با مراقبت دلسوزانه و گرم، سیستم‌های زیستی را که به وی در مهار کردن احساساتش کمک می‌کنند، تقویت می‌کنید.

این بازی مفاهیم فضایی را در ذهن کودکتان توسعه خواهد داد.

* این بازی را با حیوان عروسکی مورد علاقهٔ کودک انجام دهید.
* شعر زیر را مثلاً برای خرگوش بخوانید و حرکات آن را انجام دهید:

خرگوش کوچولوی بامزه،
روی زمین جست و خیز می‌کند. (خرگوش را بگیرد و آن را به طرف بالا و پایین حرکت دهید.)
همه جا را نگاه می‌کند. (خرگوش را بچرخانید.)
بالا را نگاه می‌کند. (خرگوش را در هوا بگیرید.)
پایین را نگاه می‌کند. (خرگوش را پایین بیاورید.)
بدو، بدو، بدو. (با خرگوش بدوید.)
آه، آه، آه،
خرگوش کوچولوی بامزه
کجا رفتی؟ (خرگوش را پشت خود پنهان کنید.)

شعر یاد گرفتن



آنچه تحقیقات می‌گوید

حافظه، یادگیری پایدار است. وقتی که یادگیری صورت می‌گیرد، سیناپس‌های جدید تشکیل می‌شوند یا سیناپس‌های قدیمی تقویت می‌گردند.

گیرایی کودکان دو ساله، مانند اسفنج است. اگر چیزی را یک‌بار بشنوند، شروع به سپردن آن به حافظه می‌کنند مخصوصاً اگر با حرکت همراه باشد.

یک شیوه جالب خواندن شعرهای مهدکودک این است که کلمهٔ آخر هر مصراع با تکیه بیان شود و همزمان حرکتی نیز صورت گیرد. این کار به کودکتان کمک خواهد کرد تا شعر را به خاطر بسپارد.

✱ شعری را بخوانید و کلمهٔ آخر هر مصراع را با تکیه ادا کنید. همزمان حرکت‌ها را هم انجام دهید.

حرکت دادن انگشت‌ها

آنچه تحقیقات می‌گوید

تجربه‌های مثبت اولیه و کنش و واکنش‌های ابتدایی، بر رشد عاطفی یک کودک تأثیر دارند.



این بازی را با عروسک یا حیوان عروسکی که دست و پا دارد، انجام دهید.

❋ با کودک دو سالهٔ خود کف زمین بنشینید و به او نشان دهید که چگونه دست‌های عروسک یا حیوان عروسکی را بگیرد و به پایین و بالا حرکت دهد.

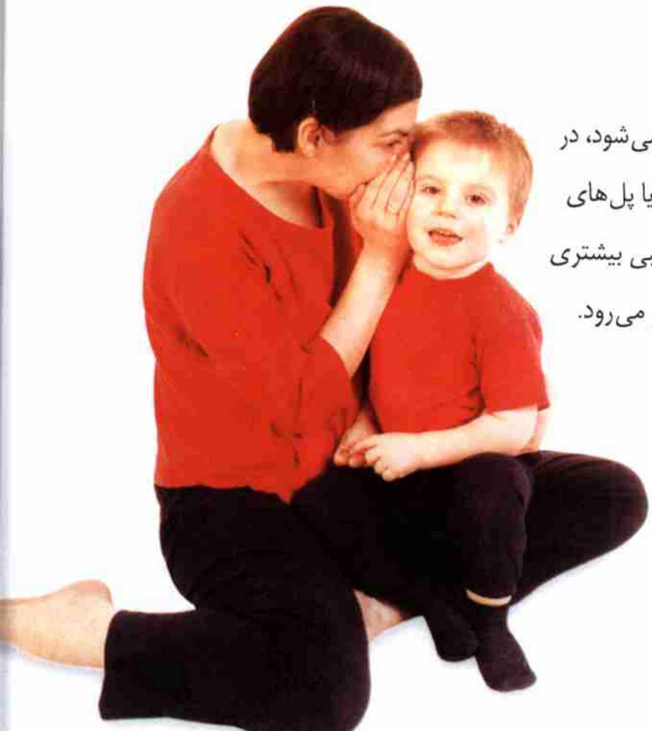
❋ اسباب‌بازی را به کودکتان بدهید و بگذارید او امتحان کند. فکر کنید چه کارهایی می‌توانید با این اسباب‌بازی انجام دهید.

❋ بعضی پیشنهادات از این قرارند:

- دست تکان دهید.
- کف بزنید.
- پاهایتان را به هم بزنید.
- بوسه بفرستید.

❋ از کودک خود بخواهید نظرش را بگوید.

نجوا کردن



آنچه تحقیقات می‌گوید

هربار که کودکی برای فکر کردن تحریک می‌شود، در ذهنش یا پل‌های عصبی تشکیل می‌شوند یا پل‌های موجود تقویت می‌گردند. هرچه پل‌های عصبی بیشتری تشکیل یا تقویت شود، ضریب هوشی بالاتر می‌رود.

نجوا کردن کمک می‌کند که کودک تنظیم صدای خود را که جنبهٔ مهمی از هوشیاری در ارتباط با صداست، یاد بگیرد. این کار در عین حال، تمرکز زیادی را می‌طلبد.

کودکان دو ساله شیفتهٔ نجوا کردن هستند و از انجام این کار احساس غرور می‌کنند.

- چیزی را آهسته در گوش کودکتان زمزمه کنید؛ مثلاً بگویید: «بیا کف بزنیم.»
- از کودکتان بخواهید در گوش شما چیزی را زمزمه کند.
- به پچ پچ کردن در گوش یکدیگر آن‌قدر ادامه دهید تا کودک یاد بگیرد که چگونه صدایش را خیلی ملایم کند.

داستان میوه‌ها

آنچه تحقیقات می گوید

شکل‌پذیری مغز و توانایی آن در اتصال مجدد خود، موجب آسان شدن زبان‌آموزی برای کودکان می‌شود. کودکان، هرچه کلمات بیشتری بشنوند، مغزشان اتصالات بیشتری ایجاد می کند.



اشیای روزمره می توانند الهام مناسبی برای برقراری مکالمه و توسعه زبان باشند.

- سه یا چهار میوه بردارید تا کودکتان همراه با شما آنها را وارسی کند.
- هر یک از آنها را از وسط برش دهید و در مورد درون آن حرف بزنید. آیا هسته، تخم، قسمت و... دارد؟
- داستانی در مورد میوه‌ها بگویید. به مثال زیر توجه فرمایید:

روزی روزگاری یک سیب بود که آمد با بیلی بازی کند.

ـ سلام بیلی، از اینکه اینجا هستم خوشحالم، اما قدری تنها هستم. می‌توانیم میوهٔ دیگری را دعوت کنیم تا بیاید با ما بازی کند؟

بیلی گفت: «باشد، من یک پرتقال را صدا می‌زنم.» بیلی با تلفن شماره‌ای را گرفت و گفت: «سلام، پرتقال. دوست داری بیایی با ما بازی کنی؟»

- بگذارید کودکتان پیشنهاد کند که دفعهٔ بعد به چه میوه‌ای زنگ بزنید. با نام بردن از هر میوهٔ جدید، آن را وارسی کنید، در مورد آن حرف بزنید و البته آن را بچشید.

آزاد مثل باد



آنچه تحقیقات می گوید

ظرفیت یادگیری و شکوفایی یک کودک در موقعیت‌های مختلف بستگی به تأثیر متقابل طبیعت (مادرزادی و ارثی) با پرورش (نوع مراقبت، انگیزش، و آموزشی که او دریافت می‌کند) دارد.

نگه داشتن یک روسری در دستتان در حین حرکت کردن با نوای موسیقی، خارق‌العاده است. این کار همچنین احساس تعادل و کنترل به کودک می‌بخشد.

این بازی بسیار ابتکاری است و کودکتان دلش می‌خواهد که چندبار آن را تکرار کنید.

- موسیقی بگذارید و همراه کودکتان با روسری حرکت کنید.
- روسری را در هوا و سپس به طرف زمین حرکت دهید.
- وقتی که دایره‌وار می‌چرخید، روسری را به طرف خارج نگه دارید.
- شما و کودکتان می‌توانید هر کدام، یکی از سرهای روسری را دستتان بگیرید و با هم حرکت کنید.
- هر کاری که بکنید، کودکتان از شما تقلید خواهد کرد.

بیست و هفت تا سی ماهگی

تکرار کردن



آنچه تحقیقات می‌گوید

کودکان با شنیدن مکرر کلمات، زبان می‌آموزند. سخن گفتن، مهارتی مهم است؛ زیرا اولین سیستم ارتباطی محسوب می‌شود.

این بازی را با کودک دو ساله‌تان انجام دهید و آخرین کلمهٔ هر جمله را سه‌بار تکرار کنید.

- جمله‌های زیر نمونه‌هایی از این بازی است:

  آیا بستنی دوست داری... داری... داری؟

  می‌توانم موهایت را شانه بزنم... بزنم... بزنم؟

  بیا با اسباب‌بازی‌ها بازی کنیم... کنیم... کنیم.
- در حین گفتن کلمه‌ای که تکرار می‌شود، دفعهٔ نخست، کلمه را با تکیه ادا کنید.
- کودک را تشویق کنید که از خودش جمله بسازد و آن را تکرار کند.

بازی موش‌ها



آنچه تحقیقات می‌گوید

وقتی که طفل در محیطی غنی از کلمه‌ها بزرگ می‌شود، تعداد ارتباطات مغز او افزایش می‌یابد.

بازی انگشت‌ها شیوهٔ خوبی برای تکامل بخشیدن به زبان کودک و مهارت‌های کوچک حرکتی است.

- دست‌هایتان را پشتتان نگه‌دارید. بازی زیر را با حرکت انگشت‌ها و خواندن شعر انجام دهید:

پنج موش کوچولو بیرون رفتند تا بازی کنند (دست‌هایتان جلوی خود بیاورید)، همهٔ راه را دنبال غذا گشتند (وانمود کنید که غذا در دهانتان می‌گذارید). یکدفعه گربهٔ پشمالو چاق و چله آمد (دست‌هایتان را مثل پنجول نگه‌دارید)، و چهار موش کوچولو دوان دوان فرار کردند.

- بازی را تکرار کنید و هربار از تعداد موش‌هایی که فرار می‌کنند، کم کنید.
- وقتی که به یک موش کوچولو رسیدید، بگویید: «یک گربهٔ پشمالوی چاق و چله آمد»، لحظه‌ای مکث کنید، سپس خیلی سریع بگویید: «موش فرار کرد! حالا چه فکر می‌کنی!»
- بازی با انگشت‌ها را تکرار کنید و کودکتان را تشویق کنید که حرکات را با شما انجام دهد.

راه برو، بایست





آنچه تحقیقات می گوید

مهارت‌های بزرگ حرکتی، مهارت‌های کوچک حرکتی، مهارت‌های فکری، همه از طریق بازی کردن آموخته می‌شوند. وقتی که کودکان این مهارت‌ها را می‌آموزند، شاد و خندان می‌شوند. بازی عبارت است از آزمودن کارهای مختلف برای دریافتن عملی بودن یا غیر عملی بودن آنها.

این بازی به ایجاد هماهنگی بین عضلات بزرگ کودکتان کمک خواهد کرد.

- در حین راه رفتن، دست کودکتان را بگیرید و بگویید: «راه برو... راه برو... راه برو... بایست.
- وقتی که می‌گویید: «بایست»، متوقف شوید.
- راه رفتن را با به جست و خیز کردن تغییر دهید: «بپر... بپر... بپر... بایست.»
- دوباره با گفتن کلمهٔ «بایست»، متوقف شوید.
- به تغییر حرکت ادامه دهید، اما همیشه با گفتن کلمهٔ «بایست» متوقف شوید.
- خواهید دید که کودکتان زمان دقیق متوقف شدن را خواهد فهمید.
- سایر حرکت‌هایی را که می‌توانید امتحان کنید، عبارتند از: پریدن، شنا کردن، چرخیدن، دویدن، رژه رفتن.

تو هم می‌توانی؟



آنچه تحقیقات می‌گوید

مغز در هیچ مرحلهٔ دیگری، به خوبی این دوران، نمی‌تواند این همه فعالیت را به این آسانی کنترل کند.

این بازی، مهارت‌های فکری و ارتباطی، همچنین تخیل کودکتان را تقویت می‌کند.

* وانمود کنید که دارید از یک شیء تخیلی استفاده می‌کنید و به کودکتان بگویید که دارید چه کار می‌کنید.
* برای مثال، وانمود کنید که شیر می‌نوشید.
* بگویید: «دارم شیر می‌نوشم.»
* از کودک بپرسید: «تو هم می‌توانی این کار را بکنی؟»
* به انجام فعالیت‌های ساده‌ای که کودکتان می‌شناسد، نظیر کارهای زیر، ادامه دهید:
  - توپی را پرتاب کنید.
  - مسواک بزنید.
  - صورتتان را بشویید.
  - موهایتان را شانه بزنید.
* پس از انجام یک کار خیالی، همیشه بپرسید: «تو هم می‌توانی این کار را بکنی؟»

حس بویایی



آنچه تحقیقات می گوید

مغز انسان منحصراً به گونه‌ای ساخته شده است که مخصوصاً در سال‌های اولیه عمر، از تجربه‌های گرم و محبت‌آمیز و آموزش خوب، بهره‌مند گردد.

بازی کردن با میوه و گل به این شیوه، تجربه‌های حسی کودکتان را تقویت می کند.

* سه چیز را که بوی متفاوتی دارند، انتخاب کنید. آسان‌ترین روش این است که با میوه‌ها و گل‌ها آغاز کنید. برای مثال، پرتقال، خیارشور و گل یاس بوی خوبی دارند.
* به کودکتان بگویید که شما دو خرس هستید که دارید راه می‌روید.
* بگویید: «خرس کوچولو، بوی خوبی به مشامم می‌رسد.»
* وانمود کنید که پرتقالی را از درخت می‌چینید. پوستش را بکنید و بگذارید کودکتان آن را بو کند.
* این کار را با دو چیز دیگری که انتخاب کرده‌اید، ادامه دهید.
* بگویید: «خرس کوچولو، بیا روی چمن بنشینیم و این چیزها را دوباره بو کنیم.»
* سرانجام به کوچولویتان بگویید: «دوست داری یکی از این چیزها را که بو کرده‌ایم، بچشی؟»
* وقتی که چشیدن را اضافه می کنید، تجربهٔ حسی دیگری را معرفی کرده‌اید.

جای خالی را پر کن



آنچه تحقیقات می گوید

حرف زدن با کودکان بهترین شیوهٔ تکامل بخشیدن به مهارت‌های زبانی آنهاست.

کودکان دو ساله با سرعتی بسیار زیاد زبان می‌آموزند. این بازی راه فوق‌العاده‌ای برای تقویت مهارت‌های زبانی و قوهٔ تخیل است.

برای تقویت زبان طفل، روش‌های زیر را به کار ببرید.

- داستانی بسازید که نام کودکتان در آن باشد. هربار که به نام کودک می‌رسید، به او اجازه بدهید تا این کلمه را بگوید.
- برای مثال: «روزی روزگاری دختر کوچولویی بود به نام... (نام کودکتان). این دختر کوچولو که نامش... (بگذارید فرزندتان نام خود را بگوید) بود، به آشپزخانه رفت تا ناهارش را بخورد...»
- ماجراهایی به قصه اضافه کنید تا فرزندتان را به گفتن کلمه‌هایی بیشتری تشویق بکند. «... (نام کودکتان) قفسه را باز کرد و مقداری.... برداشت.»
- شما با توجه به وضعیت کودکتان، می‌توانید قصه‌ای ساده یا پیچیده، کوتاه یا بلند بسازید.

خانه‌سازی

آنچه تحقیقات می‌گوید

مغز یک کودک دو ساله، دو برابر مغز یک دانشجوی کالج فعال است.



با دادن حیوانات یا آدمک‌های پلاستیکی به فرزندتان، برای گذاشتن در ساختمان‌هایی که می‌سازد، این بازی را هیجان‌انگیزتر کنید.

- با کودکتان همراه با مقدار زیادی بلوک خانه‌سازی کف زمین بنشینید.
- با سه یا چهار بلوک یک ترکیب ساده بسازید.
- اگر کودکتان به تنهایی شروع به ساختن ساختمانی نکرد، او را تشویق کنید که از شما تقلید کند.
- اگر کودکتان علاقه‌مند است که ساختمان‌های پیچیده‌تری بسازد، بگذارید این کار را بکند.

در جست‌وجوی سنگ



آنچه تحقیقات می‌گوید

بررسی‌های جدید انجام شده روی مغز، آنچه را که بسیاری از پدران و مادران و مراقبان کودک طی سال‌ها تشخیص داده‌اند، تصریح می‌کند. یعنی: وابستگی‌های محبت‌آمیز بین کودکان و پدران و مادران و انگیزش مثبت و مناسب، تأثیرعمده‌ای در رشد کودکان می‌گذارد.

این بازی لذت‌بخش، آگاهی در مورد طبیعت را آموزش می‌دهد.

- یک روز برای پیدا کردن سنگ همراه با کودکتان، تعیین کنید.
- در مورد کاری که می‌خواهید انجام دهید حرف بزنید و یک ظرف برای گذاشتن سنگ‌ها در آن، با خود بردارید.
- به کودکتان بگویید که دنبال نوع خاصی سنگ می‌گردید؛ برای مثال: «بیا یک سنگ کوچک پیدا کنیم» یا: «بیا یک سنگ صاف پیدا کنیم.»
- می‌توانید دنبال سنگ‌های بزرگ، کوچک، ناصاف، صاف، سفید، قهوه‌ای و... بگردید.
- وقتی که سنگ‌ها را پیدا کردید، آنها را به خانه ببرید و بشویید.
- به سنگ‌ها با دقت نگاه کنید و در مورد منشاء آنها حرف بزنید.
- اجازه بدهید کودک شما هم سنگ‌ها را جدا کند.

چرخ‌های اتوبوس



آنچه تحقیقات می‌گوید

موسیقی رشد مغز را به کمال می‌رساند، هوش چندگانه را افزایش می‌دهد و ارتباط میان پدر و مادر و کودک را آسان می‌سازد.

این شعر را برای کودکتان بخوانید.

❋ این شعر را با هر آهنگی که می‌خواهید، بخوانید:

«چرخ‌های اتوبوس می‌چرخند و می‌چرخند

(مشت‌هایتان را روی همدیگر بغلتانید)

می‌چرخند و می‌چرخند... می‌چرخند و می‌چرخند (به این کار ادامه دهید).

چرخ‌های اتوبوس می‌چرخند و می‌چرخند،...

سرتاسر شهر را می‌پیمایند.»

❋ می‌توانید شعرهای دیگری نیز بخوانید.

پرندهٔ کوچک من



آنچه تحقیقات می‌گوید

وابستگی‌ها میان کودکان و پدر و مادرشان یا مراقبانشان از نظر زیستی، یک رابطهٔ عاطفی نزدیک ایجاد می‌کند.

اگر در حین خواندن این شعر، کودکتان را نزدیک خود نگه‌دارید، احساس امنیت را در او افزایش خواهید داد.

❋ شعر زیر را بخوانید و حرکت‌ها را انجام بدهید:

«اینجا یک آشیانه است

و درون آن گرم

که پرندهٔ کوچولوی من

می‌تواند با اطمینان در آن پنهان شود (دست‌هایتان را دور بدن کودکتان حلقه کنید و او را نزدیک خود نگه دارید).

اینجا یک آشیانه است

و کاملاً پنهان

جایی که پرندهٔ کوچولوی من

می‌تواند آواز بخواند و بازی کند (به کودکتان یک اسباب‌بازی بدهید).

اینجا یک آشیانه است

گرم و نرم و دنج

جایی که پرندهٔ کوچولوی من

می‌تواند بخوابد (کوچولویتان را به آرامی حرکت دهید و تظاهر به خوابیدن کنید).

سی تا سی و سه ماهگی

شعرهای دوست داشتنی



آنچه تحقیقات می گوید

قانون علت و معلول، جزء کلیدی منطق است: اگر لبخند بزنم، مامانی به من لبخند می‌زند. این حس که یک چیز موجب ایجاد چیز دیگری می‌شود، سیناپس‌هایی را تشکیل می‌دهد که سرانجام مفاهیم پیچیده‌تر منطق را پشتیبانی می کنند.

هرچه این بازی را نمایشی تر و جذاب تر سازید، کودکانتان بیشتر از آن لذت خواهند برد و این بازی همیشه با آنها باقی خواهد ماند.

کودکان دو ساله، شعر، ریتم و احساساتی را که در کلمات، به ویژه در شعر، موجود است، دوست دارند.

- شعری برای کودک خود بخوانید. این کار را به صورت نمایشی انجام دهید و داستان را با حرکت نشان دهید.
- چه راه بامزه‌ای برای آموختن مهارت‌های زبانی!

بازی زنجیره‌ای



آنچه تحقیقات می گوید

مغز یک کودک کاملاً وابسته، در طول سه سال اولیهٔ عمرش به طرز غیرقابل باوری پیچیده می‌شود که او را قادر به راه رفتن، حرف زدن، تجزیه و تحلیل، توجه کردن، دوست داشتن، بازی کردن و کشف کردن می‌کند و به او شخصیت احساسی منحصر به فردی می‌بخشد.

توالی، یک مهارت مهم پیش از رسیدن به سن خواندن است. اگر به کودک دو ساله تان کمک کنید تا فکر کردن به شیوه‌ای منظم را بیاموزد، برای آینده‌اش سودمند خواهد بود.

توالی به مفهوم انجام دادن رشته‌ای از اعمال به ترتیب یا الگویی خاص، همچنین به معنای توانایی تکرار یک الگو و افزودن به آن است.

- کارهای شخصی، نظیر شستن دست‌ها، لباس پوشیدن یا مسواک زدن، شروع خوبی برای اندیشیدن به توالی هستند. جمله‌های زیر را بگویید:
- حالا وقت آن است که دست‌هایمان را بشوییم. حالا وقت آن است که دست‌هایمان را بشوییم. بعد چه کاری باید بکنیم؟
- از کودکتان بپرسید که بعد چه کاری خواهد کرد. اگر می‌گوید: «دندان‌هایمان را مسواک بزنیم»، شما هم همان جمله را بگویید.
- هربار بخش جدید را اضافه کنید.

صید گنج



آنچه تحقیقات می‌گوید

اگر چه مغز؛ توانایی یادگیری را در سرتاسر عمر حفظ می‌کند، اما هرگز هیچ دوره‌ای جای این بهترین زمان یادگیری را نخواهد گرفت.

کودکتان جست‌وجو کردن و یافتن گنج را دوست خواهد داشت.

* سه یا چهار گنجینه را در باغچهٔ خانهٔ خود پنهان کنید.
* نزدیک گنجینه‌ها روبان یا کاغذکشی ببندید تا یافتن آنها آسان شود.
* از پیش به کودکتان بگویید که گنجینه‌ها چه چیزهایی هستند؛ نظیر موارد زیر:
  - اسباب‌بازی‌های کوچکی که زیر برگ‌ها مخفی شده‌اند.
  - اسباب‌بازی‌هایی که روی شاخه کوتاه یک درخت قرار دارند.
  - اسباب‌بازی‌هایی که روی صندلی تاب یا در انتهای سرسره پنهان شده‌اند.
* دست کودکتان را بگیرید. اطراف باغچه با او راه بروید و دنبال گنجینه‌ها بگردید.

تماشا کردن باران ریخته در چاله‌ها



آنچه تحقیقات می‌گوید

ارتباط عاطفی قوی با یک مربی بزرگسال می‌تواند تحمل تنش عادی زندگی روزمره را برای کودک آسان سازد.

این نوع فعالیت، مهارت‌های فکری را تقویت می‌کند. این بازی را پس از باران انجام دهید.

- از خانه بیرون بروید و چاله‌ای را که آب باران در آن جمع شده، پیدا کنید.
- اگر روی آسفالت است، با گچ، خطی دور تا دور چاله بکشید.
- اگر در منطقه گِلی و لجن‌آلود است، با چوب، خطی دور آن بکشید.
- در طول روز، خشک شدن آن را تماشا کنید.
- این کار باعث انجام گفت‌وگوی فوق‌العاده‌ای در مورد اتفاقی که برای آب افتاده، می‌شود.

قصه گفتن



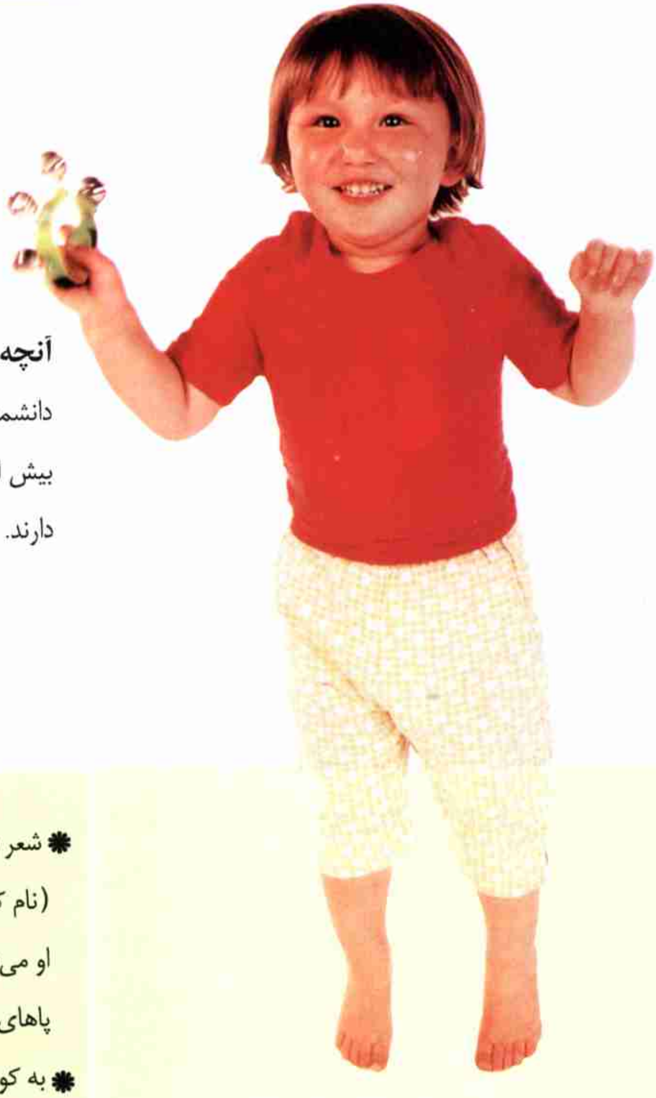
آنچه تحقیقات می‌گوید

با اینکه شنیدن جمله‌های کوتاه، دستور زبان آسان‌تر آموخته می‌شود، اما کودکانی که پدر و مادرشان بندهای (جمله‌واره‌های) وابستهٔ زیادی به کار می‌برند (که با «زیرا» و «که» آغاز می‌شود)، زودتر از کودکانی که پدر و مادرشان چنین کاری را نمی‌کنند، از این‌گونه جمله‌ها استفاده می‌کنند.

این بازی را به خوبی می‌توان با خواندن شعر انجام داد.

- یک قصهٔ آشنا را با عبارت‌های تکراری، تعریف کنید.
- به زودی کودک شما خواهد توانست کلمه‌ها را با شما بگوید.
- همین که کودکتان کلمه‌ها را فهمید، می‌توانید جای بعضی کلمه‌ها مکث کنید تا کودکتان آن کلمه‌ها را بگوید.

دختر کوچولو وارد می‌شود!



آنچه تحقیقات می‌گوید

دانشمندان دریافته‌اند که تجربه‌های پس از تولد، بیش از عوامل ارثی بر اتصال مغز انسان تأثیر دارند.

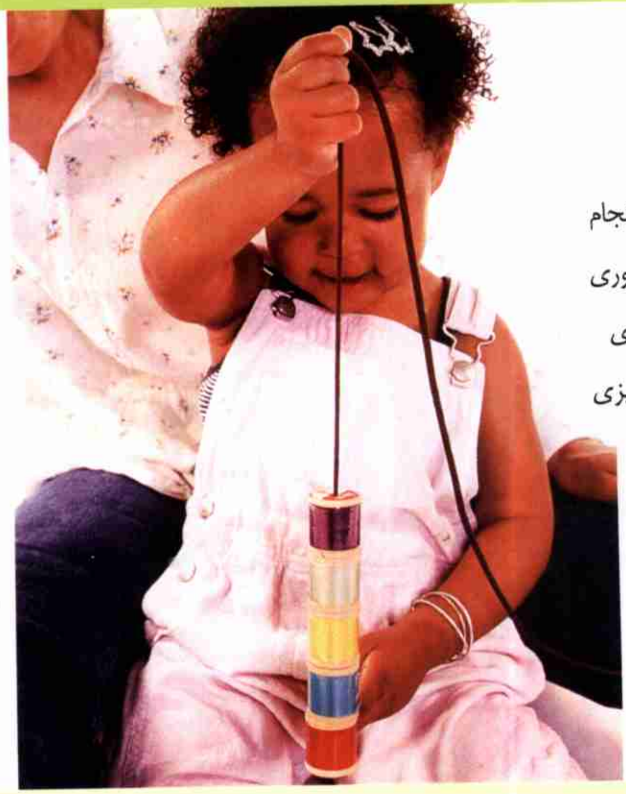
- شعر زیر را با استفاده از نام کودکتان بخوانید:

(نام کودکتان) از خیابان می‌آید.
او می‌تواند خیلی راه برود
پاهای کوچولویش را تماشا کن.

- به کودک خود پیشنهاد کنید حرکتی انجام بدهد؛ برای مثال، جست‌وخیز کند.
- بازی را با تغییر حرکت ادامه دهید. حرکت‌های دیگر می‌توانند پریدن، دویدن، روی پنجهٔ پا راه رفتن، سُر خوردن و رژه رفتن باشد.

این بازی مهارت‌های شنیداری و هماهنگی کودکتان را تقویت خواهد کرد.

جدا کردن اسباب‌بازی‌ها



آنچه تحقیقات می‌گوید

کودکان بازی کردن را دوست دارند. این خصوصیت طبیعی آنهاست و باید تشویق به انجام این کار شوند، چون برای رشد و تکاملشان ضروری است. مهارت‌های بزرگ حرکتی، مهارت‌های کوچک حرکتی، مهارت‌های فکری و هر چیزی از طریق بازی آموخته می‌شود.

این بازی مهارت‌های فکری کودکتان را تکامل خواهد بخشید.

کودکان دو ساله اسباب‌بازی‌هایشان را دوست دارند. هرچه بیشتر با اسباب‌بازی‌هایشان بازی کنید، آنها بیشتر از بازی لذت خواهند برد.

* با کودکتان کف زمین بنشینید و اسباب‌بازی زیادی را پیش‌رویتان بگذارید.
* شروع به جدا کردن آنها بر اساس رنگ کنید: «بیا اسباب‌بازی‌های قرمز را پیدا کنیم و کنار هم بگذاریم.» به جدا کردن رنگ‌ها ادامه دهید.
* می‌توانید از روی اندازه، رنگ یا ویژگی خاص دیگری (اسباب‌بازی‌های چرخدار، حیوانات عروسکی و غیره) آنها را جدا کنید.
* نظر کودکتان را در مورد نحوهٔ جدا کردن اسباب‌بازی‌ها بپرسید. شما و او می‌توانید با نگاه کردن به اسباب‌بازی‌ها، راه‌های مختلف جدا کردن آنها را پیدا کنید.

وقتی که من کوچک بودم



آنچه تحقیقات می‌گوید

چیزی که کودکان برای تکامل مناسب مغزی به آن نیاز دارند، محیط زبانی غنی است که در آن، در معرض واژگان بسیار زیادی قرار گیرند.

با خواندن شعر در مورد اشیای مختلف موجود در اتاق و انجام حرکت‌های خیالی برای آنها، مهارت‌های زبانی و قوّهٔ تخیّل کودک خود را تکامل بدهید.

❋ شعر زیر را بخوانید:

«وقتی که یک صندلی کوچولو بودم
صندلی کوچولو... صندلی کوچولو...
وقتی که یک صندلی کوچولو بودم
این‌طوری می‌توانستم بنشینم.

وقتی که هواپیمای کوچولو بودم
هواپیمای کوچولو... هواپیمای کوچولو...
وقتی که یک هواپیما کوچولو بودم،
این‌طوری می‌توانستم پرواز کنم.

وقتی که یک توپ کوچولو بودم
توپ کوچولو... توپ کوچولو...
وقتی که یک توپ کوچولو بودم
این‌طوری می‌توانستم بغلتم.»

چه می‌بینی؟



آنچه تحقیقات می‌گوید

در طول دوره‌های مهم یادگیری، یا فرصت‌های طلایی، مسیرهایی به وجود می‌آیند که اساس مهارت‌های آتی را تشکیل می‌دهند.

این بازی بسیار ابتکاری را می‌توانید هنگام پیاده‌روی در بیرون از خانه یا هنگام ماشین‌سواری انجام دهید.

* برای مثال، اگر بیرون از خانه راه می‌روید، از کودکتان بپرسید که چه می‌بیند. اگر به شما پاسخی نداد، با پرسیدن، فکر او را تحریک کنید.
* اگر کودکتان گفت که درخت می‌بیند، می‌توانید سؤال‌های زیر را بکنید:

این درخت چه اندازه‌ای است؟

چه رنگی است؟

برگ‌هایش چه شکلی هستند؟

بالاترین و پایین‌ترین قسمت درخت کجاست؟

دوباره!



آنچه تحقیقات می گوید

وقتی که ریتم و ملودی زبان بخشی از زندگی یک کودک شود، یادگیری خواندن همان‌قدر طبیعی خواهد بود که یادگیری راه رفتن و حرف زدن.

داستان خواندن، دور نمای دقت و توجه کودکتان را طولانی تر خواهد کرد.

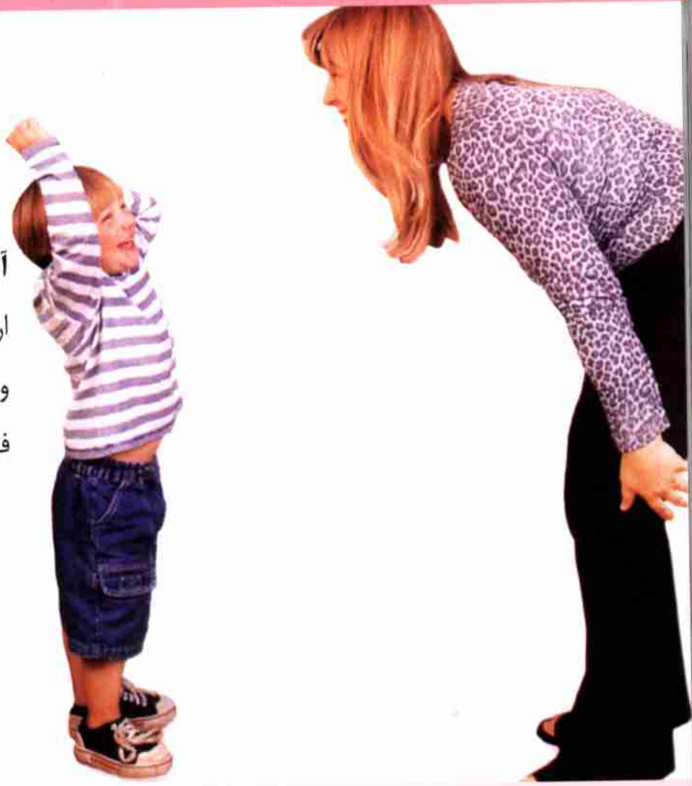
وقتی که کودکان دو ساله، شعر کتاب یا ترانه‌ای را دوست دارند، دلشان می‌خواهد آن را چندین‌بار بشنوند.

- اگر داستانی برای شما خسته‌کننده شده است، از کودک بخواهید که آن را به زبان خودش تعریف کند.
- داستان را بخوانید و به کودک اجازه دهید بعضی از کلمه‌ها را او بگوید. او احتمالاً داستان را حفظ کرده است.
- داستان‌های ساده‌ای که کودک بتواند به خاطر بسپارد، مناسب این سن هستند.*

* برای این منظور مجموعه « قصه های خرسی » از همین ناشر مناسب است.

سی و سه تا سی و شش ماهگی

جک کجاست؟



آنچه تحقیقات می گوید

ارتباطات عصبی و عضلانی لازم برای نشستن و سینه‌خیز رفتن، راه رفتن و حرف زدن در آغاز فعالیت مغز تشکیل می‌شود.

آهنگ‌های همراه با حرکت، کودکتان را شاد می‌سازد و وقتی که او آنها را به خوبی یاد گرفت، شروع به گفتن کلمه‌های آنها می‌کند.

* شعری را بخوانید و حرکت‌های آن را انجام دهید.

سازهای موسیقی



آنچه تحقیقات می گوید

تحقیقات دکتر مارک ترامو، عصب‌شناس دانشکدهٔ پزشکی دانشگاه هاروارد، نشان می‌دهد که شنیدن موسیقی، جریان‌های عصبی تازه‌ای را در مغز تشکیل می‌دهد. جریان‌های مربوط به موسیقی، مانند سایر جریان‌های تشکیل شده در سال‌های اولیهٔ زندگی، ماندگار خواهند بود.

دسته‌ای از سازهای موسیقی را برای کودک دو ساله‌تان فراهم کنید تا انواع مختلف صدا را کشف کند.

* با سازهایی نظیر طبل و بوق شروع کنید.
* طبل: به کناره و سپس وسط آن ضربه بزنید. این دو صدا با هم فرق خواهند داشت.

بیا انتخاب کنیم



آنچه تحقیقات می گوید

آزاد شدن اندورفین، عملکرد اتصالات مغزی را تقویت می‌کند. احساسات مثبت و شاد موجب آزاد شدن اندورفین می‌گردند.

این بازی خیالی را انجام بدهید تا انتخاب کردن را به کودک خود بیاموزید.

* با کودکتان کف زمین بنشینید و چند حیوان عروسکی را کنارتان بگذارید.
* با یکی از حیوانات حرف بزنید: «آقا خرسه، امروز غلات می‌خواهی یا پنیر؟»

از کودکتان بخواهید به جای آقا خرسه پاسخ دهد.

* نکات منفی و مثبت این انتخاب را بیان کنید.
* حیوان دیگری را بردارید و بگویید: «خرگوش کوچولو! امروز داخل خانه بازی می‌کنی یا بیرون؟»
* اینجا نیز فرصت خوبی برای بحث کردن در مورد پاسخ ایجاد می‌شود.
* این موضوع مهم است که کودک در مورد انتخاب‌های خود احساس رضایت و شادی کند.

شعر خواندن



آنچه تحقیقات می‌گوید

بررسی‌های انجام شده روی مغز کودکان نشان می‌دهد که رشد در این سن به صورت انفجاری است و به خاطر همین، کودکان می‌توانند اطلاعات جدید را با سرعتی بیشتر از بزرگسالان جذب و سازماندهی کنند.

این بازی، شعر خواندن را به کودک شما می‌آموزد.

- شعری را بخوانید.
- در حال خواندن شعر، حرکت کنید و دست‌هایتان را به هم بزنید.

گام‌های رنگی



آنچه تحقیقات می‌گوید

در طول دوره‌های بحرانی، تارهای نازک و بلندی درون مغز رشد می‌کنند که مسیرهایی را به وجود می‌آورند که پالس‌های الکتریکی را سلول به سلول می‌برند. شبکهٔ حاصله که روزانه در مغز کودک رشد می‌کند، اساس عصب‌شناختی را تشکیل می‌دهد و مهارت‌های دوران زندگی کودک بر اساس آن ساخته می‌شود.

شما می‌توانید با توسعه دادن حرکت‌هایی که از کودکانتان می‌خواهید انجام دهند، تفکر فضایی را در آنها تکامل ببخشید.

- با بشقاب‌های کاغذی، راهی روی کف زمین ایجاد کنید.
- در این مسیر از دو یا سه رنگ مختلف استفاده کنید.
- در حالی که همراه کودک خود از این راه می‌روید، یکی از شعرهای دلخواهتان را بخوانید.
- هربار که دست از خواندن برداشتید، بایستید. اگر کودکتان رنگ‌ها را می‌شناسد، از او رنگ بشقابی را که روی آن ایستاده‌اید، بپرسید.
- با گفتن جمله‌های زیر، تفکر فضایی را در کودکتان متحول سازید: «بیا روی بشقاب‌ها راه برویم»، «بیا دور بشقاب‌ها راه برویم.»
- می‌توانید حرکت‌های دیگری نیز نظیر جست‌وخیز کردن، پریدن و روی نوک پا راه رفتن انجام دهید.

بازی بچگانه



آنچه تحقیقات می‌گوید

مغز انسان از هنگام تولد تا شش سالگی به سرعت رشد می‌کند. محققان باور دارند که شخصیت، گرایشات، خودپنداری، زبان، مهارت‌های پیروزی و مشکلات و الگوهای آموزشی از سن سه سالگی در انسان وجود دارند.

بازی خیالی، فرصت‌های جدیدی را برای انگیزش زبانی ایجاد می‌کند.

- جایی از اتاق را به عنوان محل بازی بچه گربه‌ها فرض کنید.
- وانمود کنید که بابا یا مامان یک بچه گربه هستید و کودک شما بچه گربه است.
- از بچه گربتان نامش را بپرسید و در حین بازی به این نام صدایش کنید.
- می‌توانید بگویید: «میو، میو، (نام بچه گربه را بگویید)، بیا در لانه جست‌وخیز کنیم.»
- روی یک مسیر راه بروید و از کودکتان بخواهید از شما تقلید کند.
- پیشنهاد انجام دادن کارهای دیگری را در لانه بدهید.
- از کودکتان نظرش را جویا شوید.
- سایر پیشنهادات عبارتند از: «پریدن، رژه رفتن، سینه‌خیز رفتن و غذا خوردن در لانه. تظاهر کنید که در لانه غذا می‌خورید.

حقه‌های بامزه



آنچه تحقیقات می‌گوید

اگر نرون‌های بینایی و حرکتی مغز بین سنین دو تا یازده سالگی پرورش نیابند، در بزرگسالی این نرون‌ها انعطاف کافی را برای اتصال مجدد نخواهد داشت.

بازی‌های زنجیره‌ای برای آماده ساختن کودک جهت خواندن، فوق‌العاده هستند.

* شعر زیر را بخوانید:

«من یک حقهٔ بامزه بلدم، حقهٔ بامزه... حقهٔ بامزه
من یک حقهٔ بامزه بلدم
می‌توانم این کار را بکنم (جست و خیز کنید).»

* شعر را تکرار کنید و در آخر آن پس از جست و خیز کردن، حرکت دیگری را اضافه کنید.
* به خواندن شعر ادامه دهید و حرکت‌های دیگری را اضافه کنید.
* حرکت‌های دیگر عبارتند از: تکان دادن یک پا، کف زدن، چرخیدن، سر تکان دادن و دست زدن به انگشت‌های پا.

خرید از فروشگاه



آنچه تحقیقات می گوید

در طول سه سالِ نخست زندگی، یک کودک کاملاً وابسته، دارای مغز بسیار پیچیده‌ای خواهد شد که تولد کودک مستقلی را نوید می‌دهد.

کودک شما عاشق کمک کردن به شما در زندگی واقعی خواهد شد.

- از کودکتان بخواهید که به شما در تهیه لیست خرید کمک کند.
- او را به فروشگاه ببرید و به دنبال اقلام نوشته شده در لیست باشید.
- وقتی که به خانه باز می‌گردید، به او اجازه دهید به شما در جابه‌جا کردن مواد خریداری شده کمک کند.
- در صورت امکان طوری آشپزی کنید که از مواد خریداری شده از فروشگاه استفاده شود.
- از تلاش‌های کودک خود تشکر کنید.

بازی آهنگین



آنچه تحقیقات می گوید

در معرض موسیقی قرار گرفتن، جریان‌های عصبی را که ممکن است مسیرهای مورد استفاده در یادگیری ریاضی را تقویت کنند، مجدداً متصل می‌سازد.

این بازی به کودکان در یادگیری ریتم کمک می کند.

* شعر زیر را بخوانید و حرکت‌ها را انجام دهید:

«یک... دو... سه...

به زانوها دست بزن.

یک... دو... سه...

به زانوها دست بزن.»

* شعر را تکرار کنید، و اندام‌های دیگر بدن را نام ببرید، برای مثال: «به بازو دست بزن» یا «به انگشت‌های پا دست بزن.»
* لازم نیست کلمه‌ها حتماً شعرگونه باشند.

پرتاب به درون سبد



آنچه تحقیقات می‌گوید

هر حرکت جدید، اگر بارها و بارها تکرار شود، خواهد توانست شبکهٔ اتصالات عصبی را گسترش دهد.

این بازی برای ایجاد توازن و هماهنگی در کودک، بسیار مفید است.

سبدها یا جعبه‌های پلاستیکی می‌توانند برای رشد مهارت‌های پرتابی فرزند شما ایده‌آل باشند.

* به همراه کودکتان، چیزهایی را مانند توپ، کاغذ مچاله شده و شال گردن را به درون سبد پرتاب کنید.
* پرتاب کردن هر چیز، مهارت حرکتی مخصوص به خود را می‌طلبد.
* سبد را در فاصلهٔ مناسبی از کودک قرار دهید تا پرتاب‌هایش موفقیت‌آمیز باشد.